

19

Depesche 19

7. Juli 2010
Zehnter Jahrgang
Heft 371 insgesamt
Euro 3,20 · SFr 5,00
Herausgegeben im
Sabine Hinz Verlag
Alleenstraße 85
D-73230 Kirchheim
Tel.: (07021) 7379-0
Fax: (07021) 7379-10
info@sabinehinz.de
www.sabinehinz.de
www.kent-depesche.com

Lesen, was nicht in der Zeitung steht

mehr wissen besser leben

Michael Kents Depesche für Zustandsverbesserer – alle 10 Tage neu

Serie „Natürliche Geburt und Säuglingspflege“

Alleingeburt



Was ist
Alleingeburt?
Sind Komplikationen
oft krankenhausbefordert?
Alternative Methoden
für eine schmerzfreie,
harmonische Geburt.
Die sanfteste Form
der Abnabelung.

Außerdem:

Golf von Mexiko:

Biologische Methode der Ölbeseitigung.

Neue Filme zu AIDS/HIV-Dogma und zu Mobilfunkgefahren.

von Kristina Peter

Der weibliche Körper kann schwanger werden und kann ein Baby gebären.

Er kann beides sehr gut allein. Er weiß selbst, in welcher Position es ihm während einer Geburt am besten geht. Er weiß selbst, wie dabei zu atmen ist, wann zu pressen und wann zu ruhen ist. Fremde Hände, die ständig Untersuchungen vornehmen oder fremde Befehle, die angeben, wie geatmet oder wann gepresst werden muss, irritieren, verspannen und stören nur.

Bei einer Alleingeburt ist die schwangere Frau mit ihrem ungeborenen Baby in der von ihr gewählten Umgebung allein und ungestört. Niemand sonst ist anwesend. Vor allem niemand, der helfend oder beeinflussend eingreifen möchte. Der Partner oder eine andere Person kann – auf Wunsch der Frau – da sein und emotionalen Halt geben, mehr aber nicht.

Eine Alleingeburt wird von Frauen gewählt, die sich und ihrem Körper vertrauen; sie möchten eines der intimsten Ereignisse ihres Lebens nicht in der Öffentlichkeit eines Krankenhauses in Gegenwart von gestressten Ärzten und routiniertem Personal erleben, sondern in der vertrauten Umgebung ihres Zuhauses, wo sie sich wirklich entspannen können und wo sie völlig unbeobachtet in jedem Augenblick tun und lassen können, was ihr Körper gerade von ihnen verlangt und was ihnen gut tut.



Alleingeburt – was ist das?

Eine Alleingeburt ist eine Art Hausgeburt – mit dem Unterschied, dass bei einer Hausgeburt eine Hebamme die Geburt begleitet und meistens auch anleitet. Eine Alleingeburt hingegen ist eine Geburt, die in Eigenverantwortung ohne Ärzte, ohne Fachpersonal und auch ohne eine Hebamme stattfindet. Es ist eine Geburt nach den Bedingungen der Frau. Einer Frau, die davon überzeugt ist, dass eine Geburt keine Krankheit ist. Einer Frau, die beim Gebären weder dirigiert noch beobachtet werden will und die dort gebären möchte, wo sie ungestört ist und wo sie sich vorbehaltlos „fallen lassen“ kann.

Frauen, die allein gebären möchten, betrachten Krankenhäuser und Ärzte als Adresse für den Notfall. Eine Adresse, die bei ei-

ner ungestörten harmonischen Geburt in vertrauter Umgebung allerdings nur seltenst angesteuert werden muss. Im englischsprachigen Raum sagt man zur Alleingeburt „Unassisted Childbirth“, abgekürzt UC, ein Begriff, der oft auch im Deutschen statt der Bezeichnung „Alleingeburt“ verwendet wird.

Jede Mutter weiß instinktiv

In der westlichen Welt genügt den meisten Menschen bereits die Vorstellung einer solchen Geburt, um weiche Knie zu bekommen. Sie glauben, dass eine Geburt außerhalb eines Krankenhauses, und dann auch noch ohne Hebamme, höchst riskant und problematisch sei, ja lebensgefährlich – sowohl für das Baby als auch für die Mutter. Warum aber sollten gesunde Frauen nicht in der Lage sein, ihr Baby allein auf die Welt zu

bringen? Jedes andere weibliche Wesen auf diesem Erdball weiß instinktiv, was bei der Geburt zu tun ist – ohne Geburtsvorbereitungskurs, Bücher und beratende Hebamme. Sollte der Mensch diesen Instinkt verloren haben? Brauchen die meisten Frauen wirklich ausgebildete Ärzte und Geburtshelfer, um die Geburt ihres Babys zu meistern und zu überleben? Oder haben diese Frauen nicht viel eher unter dem Einfluss der modernen schulmedizinhörigen Gesellschaft lediglich den Glauben an sich selbst und die Weisheit ihres Körpers verloren?

Schmerzfremde Geburt durch fremde Einflüsse verhindert?

Frauen, die bereits ein Baby ohne fremde Hilfe geboren haben, sind in den meisten Fällen der Meinung, dass gesunde Frauen sehr gut ohne Ärzte oder Hebamme gebären können. Ja, sie finden, dass diese bei der Geburt nicht nur unnötig seien, sondern regelrecht stören. Daher ist der Begriff „Alleingeburt“ etwas ungünstig gewählt. Er klingt nach „allein und verlassen“ – das schreckt viele ab.

Tatsächlich umfasst der Begriff eine *ungestörte* Geburt, bei der das Leben in seinem ureigenen harmonischen Rhythmus fließt, ohne Einfluss von außen. Daher sind Frauen, die eine Alleingeburt wählen, davon überzeugt, dass schulmedizinische Geburtshilfen, oder auch nur die Anweisungen einer Hebamme, eine natürliche und schmerzfreie Geburt geradezu verhindern können. Grantly Dick-Read, der Autor von „Mutter werden ohne Angst“ („Childbirth without Fear“) schreibt dazu: »Wenn eine Frau während der Wehen alleine gelassen wird, gebiert der Körper der

»Wenn eine Frau während der Wehen alleine gelassen wird, gebiert der Körper der Frau das Baby ganz einfach, ohne von den Gedanken der Frau oder der Hand der Helfer abgelenkt zu werden.«

Grantly Dick-Read in „Mutter werden ohne Angst“

Frau das Baby ganz einfach, ohne von den Gedanken der Frau oder der Hand der Helfer abgelenkt zu werden. Wenn sie alleine ist, sind nur Mut und Geduld vonnöten. Der Glaube an sich selbst ist das Geheimnis, ein gesundes Baby zu haben und eine glückliche Mutter zu sein.«

Alleingeburt für Frauen mancher Naturvölker normal

Bei Naturvölkern braucht es keine Bücher oder Anleitungen für diese oder jene Art des Gebärens. Bei ihnen ist eine Geburt ein natürliches Ereignis und kein Anlass, um prophylaktisch einen Arzt zu rufen oder die werdende Mutter gar ins Krankenhaus zu verfrachten – einen Ort, wo Krankheit und Tod an der Tagesordnung sind. Die Schwangere führt dort während der Schwangerschaft dasselbe aktive Leben wie zuvor. Die Geburt an sich wird in keiner Weise dramatisiert. Sie wird als vollkommen natürlicher Prozess im Leben einer Frau betrachtet, als absolut normale Funktion des

weiblichen Körpers. So, wie ein Körper atmen kann, weil er Lungen hat oder laufen kann, weil er Beine hat, so kann er auch Babys gebären, weil er ganz offensichtlich dazu ausgerüstet ist.

Die Ankunft eines neuen Erdenbürgers ist bei diesen Menschen daher nicht ein Ereignis, das automatisch mit Schmerzen, Ärzten und unangenehmen Untersuchungen in Verbindung gebracht wird. Ängste entstehen daher erst gar nicht.

Die Mutter bringt ihr Kind allein oder im engsten Familienkreis zur Welt. Kleine Mädchen erleben die meist schnellen und unkomplizierten Geburten ihrer Geschwister mit, lernen so, dass die Geburt eines neuen Familienmitgliedes ein vollkommen normales, aber gleichzeitig wundervolles Ereignis ist – und nicht unbedingt gleichbedeutend mit Schmerz und Gefahr, wie das in unseren Breiten der Fall ist; ihren eigenen Babys in ferner Zukunft können sie daher entspannt entgegen sehen.

Für Frauen, die sich und ihre Körperfunktionen gerne überwachen lassen, die beim bloßen Gedanken an eine Geburt ohne Fachpersonal blankes Entsetzen packt, ist eine Alleingeburt selbstverständlich nicht geeignet.



Foto: © Jenny Swanson - istockphoto.com

Eine Alleingeburt eignet sich nicht für alle Frauen

In unserem Kulturkreis fehlt eine derart entspannte Haltung im Hinblick auf die Geburt leider fast vollständig. So gibt es viele Frauen, die sich vor der Geburt fürchten. Sie möchten ihr Baby keinesfalls allein zur Welt bringen und investieren Zeit und Energie in Arztbesuche und die Suche nach einem passenden Krankenhaus – anstatt die Zeit zu nutzen und sich mit den naturgegebenen Fähigkeiten ihres eigenen Körpers auseinanderzusetzen, Kraft zu tanken und Ruhe zu finden. Je mehr weißgewandete Geburtsexperten sie letztendlich umgeben, umso zufriedener sind sie. Für diese Frauen ist eine Alleingeburt nicht geeignet.

In Deutschland schwanger zu sein, ist nicht immer einfach

Doch gibt es andererseits viele Frauen, die sich unwohl fühlen, wenn vor und während der Geburt fremde Menschen anwesend sind, die ihren Körper an bzw. in ihn hineinfassen, den Geburtsablauf kontrollieren und womöglich medikamentös dirigieren und beeinflussen.

So ist es in Deutschland beispielsweise üblich, eine Frau, die den errechneten Geburtstermin überschritten hat, alle zwei Tage zum CTG* anrücken zu lassen. Ist der Geburtstermin schließlich um eine Woche überschritten, wird dazu angehalten, *täglich* beim Frauenarzt

***CTG:** Abkürzung von **C**ardiotokog**ra**phie (auch Kardiotokografie): Ein Verfahren zur simultanen (gleichzeitigen) Registrierung und Aufzeichnung der Herzschlagfrequenz des ungeborenen Kindes und der Wehentätigkeit (zu griechisch tokos) bei der werdenden Mutter. Das Verfahren wird sowohl in der Schwangerschaftsbetreuung wie auch zur Überwachung während der Geburt eingesetzt. www.wikipedia.org

Frauen, die bei der Geburt ihres Kindes am liebsten allein und ungestört sind, können sich ganz auf ihren Körper einlassen und jederzeit das tun, was ihnen in der jeweiligen Situation gut tut – ohne sich an irgendwelche Ratschläge oder gar Anweisungen von anderen Personen halten zu müssen.



anzutanzten. In einer Phase also, in der die Frau ganz besonders viel Ruhe, Entspannung und ein harmonisches Umfeld nötig hätte, um sich auf ihr ungeborenes Kind zu konzentrieren, um ihren Körper zu spüren und sich mit ihm verbunden zu fühlen, wird sie tagtäglich dem Stress ausgesetzt, ihren Arzt aufzusuchen, im Wartezimmer zu sitzen, sich untersuchen zu lassen und sich dann auch noch, je nach Arzt, Vorwürfe machen zu lassen, weil sie die Geburt nicht künstlich einleiten lassen möchte. Ein solches Vorgehen trägt weder zu einer komplikationslosen Geburt bei noch ist es überhaupt dienlich, da Stress, gleich welcher Art, die Geburt naturgemäß verzögern kann.

Stress und Anspannung verzögern die Geburt

Nur wenn sich die Frau sicher, entspannt und geborgen fühlt, ist ihr Körper bereit für die Geburt. Nur dann kann der Körper loslassen und die Geburt überhaupt erst zulassen. Dabei handelt es sich um einen uralten, von Hormonen gesteuerten Schutzmechanismus: Während der Geburt wird das Hormon Oxytocin freigesetzt. Es ruft die Kontraktionen der Gebärmutter, die Wehen, hervor. Bei einer na-

türlichen und ungestörten Geburt gerät die Mutter unter dem Einfluss von Oxytocin in eine Art Trance. Außerdem werden Glückshormone (Endorphine) freigesetzt. Sie wirken schmerzlindernd. Die Frau entspannt sich, ist *eins* mit ihrem Körper und ihrem Kind und weiß automatisch, was zu tun ist. Das Baby fühlt sich willkommen und begibt sich mit all seiner Kraft auf den Weg ins Leben.

Wenn eine Frau aber voller Angst ist, sich in einer fremden Umgebung (z. B. im Krankenhaus) nicht wohl und von den anwesenden Personen nicht verstanden oder sogar falsch behandelt fühlt, dann verspannt sie sich und ihr Körper setzt Adrenalin frei. Dieses Stresshormon ist in der Natur überlebensnotwendig. Nehmen wir an, eine hochschwangere Frau ist in freier Wildbahn irgendwo im Dschungel. Die Wehen setzen ein. Bald wird das Baby kommen. Plötzlich merkt sie, dass ihr ein hungriger schwarzer Panther auflauert. Ihr Körper stößt Adrenalin aus, und zwar eine ganze Menge davon. Die Geburt muss unter allen Umständen aufgehalten und verschoben werden. Andernfalls könnten Mutter und Kind Opfer des Raubtieres werden.

Das Stresshormon Adrenalin steigert die Herzfrequenz und lässt den Blutdruck in die Höhe schnellen. Die Frau atmet kurz und schnell. Die Gebärmutter verspannt sich und wird das Kind vorerst nicht mehr freigeben. Die Frau kann jetzt unter dem Einfluss von Adrenalin wahre Meisterleistungen vollbringen. Sie kann plötzlich – trotz ihres Zustandes – vor dem Panther davon laufen. Würde er sie angreifen, könnte sie kämpfen – und niemand wollte dabei in der Haut des schwarzen Panthers stecken. Erst wenn die Frau den schwarzen Panther abgehängt oder erledigt hat, kann sie sich wieder entspannen und die Geburt beginnt von neuem.

Gefahren im Krankenhaus

Natürlich streifen im Krankenhaus keine schwarzen Panther umher. Dafür lauern dort ganz andere Gefahren.

Im Grunde ist eine Geburt ein ähnlich intimes Ereignis wie die sexuelle Vereinigung mit dem Partner. Die meisten Menschen möchten Sex gerne unter Ausschluss der Öffentlichkeit erleben und legen auf wohlmeinende Ratschläge, geschweige denn auf tatkräftige Einmischung eines (oder mehrerer) Sexexperten am Fußende ihres Bettes wenig Wert. Bei der Geburt jedoch ist plötzlich alles anders. Es kommt nicht selten vor, dass eine Frau von verschiedenen Ärzten unzählige Male vaginal untersucht wird. Krankenschwestern, Hebammen und gelegentlich auch künftige Gynäkologen (Studenten) sind zugegen. Der Fokus aller ist auf den Unterleib der Gebärenden gerichtet. Das Schamgefühl der Frau wird ignoriert, ihr Schamhaar wird rasiert und sie muss u. U. Einläufe zur Darmentlee-



Ein Neugeborenes kennt nur einen einzigen richtigen und sicheren Platz: Ganz nah bei der Mutter. Alles andere – Untersuchungen, Wiegen, Vitamingaben etc. – wird mit Gefahr in Verbindung gebracht und bereitet dem Baby Angst und Stress.

Foto: © Gordon Grand - Fotolia.com

rung über sich ergehen lassen. Sie wird bevormundet und angewiesen. Ihr wird befohlen, wann sie wie atmen und wann sie wie pressen soll. Sie wird gemessen, kontrolliert und muss die erforderlichen Durchschnittswerte liefern. Als fühlender Mensch wird sie längst nicht mehr wahrgenommen, sondern als Gebärmaschine, die bitteschön vor Feierabend des diensthabenden Arztes noch „fertig werden“ soll. Die Geburt wird ggf. medikamentös eingeleitet, die Fruchtblase gesprengt – völlig gleichgültig, ob Mutter und Kind bereit sind oder nicht.

Medikamente aber, welche die Wehentätigkeit fördern, können zu schmerzhaften Wehen führen. Folglich werden Schmerzmittel nötig. Schmerzmittel wiederum betäuben die Frau und all ihre Empfindungen (und machen darüber hinaus anfällig für posttraumatische Suggestionen*). Das Baby will unter diesen Umständen (Stress, Blockaden usw.) am liebsten gar nicht mehr geboren werden. Wen wundert es da noch, wenn das Kind zu ungunstiger Letzt per Saugglocke oder Zange zutage gefördert werden muss? Auch die stetig wachsende Zahl der Kaiserschnittgeburten erstaunt da niemanden mehr. Normalerweise bleibt der Frau somit nichts anderes übrig, als in der

Rückenlage zu gebären – auch dann nicht, wenn sie sich vielleicht gerne auf alle Viere begeben würde oder Lust auf ein Bad verspürte. Das geht in einem gewöhnlichen Kreißsaal „natürlich nicht“. Schließlich handelt es sich um ein Krankenhaus – und in einem Krankenhaus hat man im Bett zu liegen – einerlei, ob man nun vor Krankheit und Schwäche bettlägerig ist oder ob man eigentlich quietschfidel ist und nur sein Baby entbinden möchte.

Nach dem fast schon obligatorischen Dammschnitt* dauert es nicht mehr lange: Das Baby ist endlich da. Jetzt beginnt für jede klar denkende Mutter der nächste Alptraum. Die Ärzte bestehen gewöhnlich auf ein sofortiges Durchtrennen der Nabelschnur und auf eine ebenso rasche Plazenta-Ablösung. Letzteres wird mit der Hilfe von Medikamenten beschleunigt.

***Posttraumatische Suggestion:** Es ist mittlerweile bekannt, dass Worte, die in der Umgebung eines Menschen gesprochen werden, dessen Bewusstsein reduziert ist (Schmerz, Schock, Drogen, Betäubungsmittel etc.), wie hypnotische Befehle auf den Betreffenden einwirken können, d.h. diese „Befehle“ können sich in die Tiefen des Bewusstseins eingraben und in späteren ähnlichen Situationen zu abwegigem Verhalten führen. Mehr zu diesem Thema im Themenhefter „Was ist es nur?“ (lat. Vorsilbe post-: nach; traumatisch: im Zusammenhang mit Schmerz und Verletzung stehend; Suggestion: Eingebung, Einflüsterung).

***Dammschnitt:** operativer Einschnitt in den Damm (Damm: Bereich zwischen Scheide und After); Schnitt zur künstlichen Vergrößerung der Austrittsöffnung bei der Geburt.

Dann folgt die obligatorische Trennung von Mutter und Kind. Das Baby erfährt nun verschiedene Behandlungen (Vitaminverabreichung, Augentropfen, Wiegen, Waschen, Untersuchung auf Herzöne, Atmung, Reflexe etc.), die es nicht versteht und die es ängstigen, da es tief in sich drin weiß, dass sein Platz, sobald es auf der Welt ist, ganz nah bei seiner Mutter ist und nirgendwo sonst.

Alles andere, so logisch und nachvollziehbar es für Ärzte und Hebammen auch sein mag, bedeutet für das Kind *Gefahr!* Ein Baby, das sich in Gefahr wähnt, hat Angst und gerät in eine fürchterliche Stresssituation. Abgesehen davon, dass keine Mutter ihr neugeborenes Kind Angst und Stress aussetzen möchte und sie sich deshalb erneut unwohl fühlt, schwächen Angst und Stress das Immunsystem eines wenige Augenblicke alten Babys so nachhaltig, dass diese vollkommen unnatürliche Behandlung die weitere psychische und physische Entwicklung des Babys deutlich beeinträchtigen kann.

Sind Komplikationen krankenhausbedingt?

Die Angst der Frau vor und während der Geburt angesichts all dieser Gefahren ist *vollkommen verständlich*. Diese Angst in Verbindung mit der nahenden Geburt versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Er erwartet sekundlich Gefahr, vielleicht nicht gleich Lebensgefahr in der Art eines schwarzen Panthers, sie genügt jedoch, um Adrenalin freizusetzen – so, wie es der menschliche Körper vor Jahrtausenden getan hat, der Mechanismus ist immer noch derselbe. In der Folge wird die Geburt verzögert, der Körper will



Im Grunde genügt es, wenn bei einer Geburt zwei Personen anwesend sind: Die künftige Mutter und ihr noch ungeborenes Kind.

Foto: © Kait Molin - istockphoto.com

abwarten, bis sich die Situation *entspannt* hat. Derweil diskutieren die Geburtshelfer rund um die Frau, welche geburtseinleitenden Maßnahmen „erforderlich sind“. Die Angst der Frau steigt weiter! Sie hat Angst vor den Schmerzen, um das Kind, vor den nahenden Eingriffen, vor einem möglichen Kaiserschnitt und – auch Angst vor dem Tod. Der Körper *verschließt* sich immer mehr, weitere Maßnahmen werden „erforderlich“ und immer mehr Komplikationen sind vorprogrammiert.

Frauen, die im Krankenhaus entbunden haben, sagen oft, wie dankbar sie seien. Sie erzählen, es habe während der Geburt Komplikationen gegeben und die Ärzte hätten ihrem Baby das Leben gerettet. Zweifellos retten Ärzte gelegentlich das Leben von Babys. In vielen Fällen wird es jedoch so sein, dass es zu den Komplikationen überhaupt erst kommen kann, *weil* Ärzte und Pflegepersonal zugegen sind und die Geburt durch ihren störenden Einfluss und durch ihre Maßnahmen verzögern und verkomplizieren. Wohlgermerkt, für Frauen, die sich nirgends so sicher wie in einem Krankenhaus fühlen, gilt das alles natürlich nicht. Es gilt für jene Frauen, die tief in sich

drin spüren, dass es einen anderen Weg geben muss. Einen Weg, den inzwischen immer mehr Frauen gehen und friedliche Alleingeburten voller Harmonie und Glück erleben.

Hohe Kaiserschnitttrate

Frauen, die eine Alleingeburt planen, setzen sich ausführlich mit den möglichen Komplikationen einer Geburt und dem Geburtsablauf auseinander. Sie sind zwar froh darüber, dass es im äußersten Notfall das Krankenhaus gäbe, wissen aber gleichzeitig, dass ein solches – wenn die Geburt völlig ungestört verlaufen kann – selten benötigt wird. Eine aus Amerika stammende Statistik ergab, dass von 201 Frauen, die allein entbinden wollten, lediglich zwei für einen Kaiserschnitt ins Krankenhaus gebracht wurden, was einer Quote von weniger als einem Prozent entspricht.⁽¹⁾ Die durchschnittliche Kaiserschnitttrate in deutschen Krankenhäusern beträgt 28 Prozent, in manchen Schweizer Kliniken sogar 40 Prozent. In Berliner Krankenhäusern stieg die Zahl der Kaiserschnitte von 3.688 im Jahre 1991 auf 6.306 im Jahre 2004.⁽²⁾ Der Grund dafür ist aber nicht unbedingt gesundheitlicher Natur. Kaiserschnitte wer-

den heute oft „sicherheitshalber“ vorgenommen, also nicht, weil sie nötig wären, sondern weil es den Ärzten (teils terminlich, teils profitmäßig, teils versicherungstechnisch) so einfach besser in den Kram passt.

Vorbereitungen

Für eine Alleingeburt kann frau vieles vorbereiten. Natürlich wird sie sich ausführlich über den Ablauf einer Geburt informieren. Sie nimmt Kontakt zu Frauen auf, die Erfahrung im Alleingebären haben und tauscht sich mit ihnen aus. Sie kann ihre Geburt so organisieren, wie sie sich das immer gewünscht hat. Es wird der Geburts-Tag ihres Kindes, ein Festtag und kein Krankentag, den man in einem Krankenhaus – einem Haus voller kranker Leute – verbringen müsste. Die Frau entscheidet sich entweder für eine Alleingeburt und möchte von nichts und niemandem gestört werden. Sie kann sich aber auch eine oder mehrere (ihr nahestehende) Personen wählen, die während der Geburt einfach nur bei ihr sind und ihr emotionalen Halt geben – ohne Anweisungen zu erteilen. Eine solche Geburtsbegleitung übernehmen auch sog. Doulas (S. 11).

Eine Doula ist eine Frau, die der werdenden Mutter vor, während und nach der Geburt beisteht. Sie greift jedoch nicht in das Geschehen ein, sondern kümmert sich um das leibliche und ganz besonders um das seelische Wohl der Schwangeren.

Die baldige Mutter kann sich Musik aussuchen, die sie hören möchte, kann dem Raum oder Ort, wo sie gebären wird, ein festliches Ambiente verleihen, kann sich einen aufblasbaren Mini-Pool leihen und dort eine

*»Alles Wissen, was die Frau zum Gebären braucht, ist bereits in ihr drin. Ihre Aufgabe ist es, einfach zu entspannen, ihrem Körper zu vertrauen und ihrem Baby erlauben, die Welt zu betreten.«
Alleingeburt-Expertin Laura Shanley (www.unassistedchildbirth.com)*

Wassergeburt erleben. Und sie kann, wenn sie möchte, Vorbereitungen für eine Lotusgeburt treffen (S. 13). Alle diese Vorbereitungen werden bei jeder Frau zwar ganz individuell, aber doch irgendwie ähnlich sein.

Planung

Die natürliche Geburt selbst lässt sich nicht planen. Dafür gibt es keine Anleitung, kein Programm, keine Gebrauchsanweisung. Sie verläuft bei jeder Frau anders. Was alle ungestörten Alleingeburten jedoch gemeinsam haben, ist die Tatsache, dass die Frau in jedem Augenblick selbst entscheidet, was sie wie und wie lange tut.

Die Frau bzw. ihr Körper hat das Sagen, nicht der Arzt und auch keine Hebamme. Die Frau bestimmt ihre Position. Sie kann sitzen, liegen, hocken, gehen, knien, in der Hängematte baumeln, in der Badewanne liegen, sich im Mini-Pool treiben lassen – oder alles zusammen bzw. abwechselnd tun. Sie kann essen und trinken, wonach es sie

gelüstet. Sie konzentriert sich auf ihr Inneres, ihr Seelenleben. Ihre Atemzüge sind nicht einstudiert und antrainiert. Sie atmet, wie ihr Körper es fordert – ohne dass ihr jemand Kommandos zurufen müsste.

Sie kann sich von ihrem Partner streicheln/massieren lassen, kann alles tun, was sich für sie gut anfühlt, wozu ihr Körper sie drängt und alles, was sie sich für sich und ihr Baby wünscht.

Nach der Geburt bleiben Mutter und Kind vereint. Niemand ist da, der sie trennt. Das Baby erfährt, was es erwartet: vollkommene Geborgenheit, nahtlosen Körperkontakt und Nahrung, sobald es danach verlangt. Die Mutter kann ihr Baby halten und stillen, so lange sie will. Die Nabelschnur wird frühestens entfernt, wenn sie nicht mehr pulsiert. Sie kann auch gemeinsam mit der Plazenta mit dem Baby verbunden bleiben, bis sie von selbst abfällt (Lotusgeburt, Seite 13). Die den meisten normal erscheinende schulmedizinische Entbindungsmethode

Die werdende Mutter gestaltet den Raum, in dem sie gebären wird, nach ihren eigenen Wünschen und Vorstellungen.



Foto: © Amanda Rohde - istockphoto.com

im Krankenhaus ist also – verglichen mit ihren Alternativen – nicht immer die für Mutter und Kind günstigste Lösung.

„Ich kenne meinen Körper am besten!“

Hier Gedanken einer Frau, die ihr Baby allein zur Welt brachte (von www.vegaya.ch): »Es gibt nichts zu tun bei einer Geburt, außer es geschehen zu lassen. Ich darf mich bewegen, im Wasser sein, trinken, Musik hören, darf meine eigene individuelle Geburt für mich und mein Baby gestalten und erfahren. Niemand kann mir dies abnehmen, auch keine noch so gute Hebamme. Eine Hebamme würde mich in diesem heiligen Prozess stören, indem sie mir sagt, wie weit die Geburt ist, was passiert – oder auch nur, weil sie anwesend ist und ihre Energie im Raum ist. Diese Symbiose zwischen mir und meinem Baby soll nicht gestört werden. Ich kenne meinen Körper am besten und weiß genau, was er braucht und was ihm gut tut. Ich horche in mich hinein und lasse es geschehen, völlig im Vertrauen in die Kraft in mir.« Für eine Frau, die niemand anderen als sich selbst als Expertin für ihren Körper und die bevorstehende Geburt betrachtet, ist die Alleingeburt der einzig richtige Weg. Sie kann sich keine andere Möglichkeit vorstellen, ihr Baby in dieser Welt willkommen zu heißen. Grenzenloses Vertrauen in sich und ihren Körper machen aus der Geburt eine unendlich beglückende und erfüllende Erfahrung. ■

Empfehlenswerte Webseiten zum Thema Alleingeburt:

- www.vegaya.ch
- www.meinegeburt.blog.de
- www.attachment-parenting.de
- www.unassistedchildbirth.com

Quellen:

- (1) www.vegaya.ch
- (2) Statistisches Landesamt Berlin, 2005, www.statistik-berlin.de

Die Doula

„Doula“ ist altgriechisch und heißt Dienerin oder Magd. Eine Doula begleitet Frauen durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Im Gegensatz zu einer Hebamme greift eine Doula nicht aktiv ins Geburtsgeschehen ein, sie hat also keine medizinische Funktion, sondern ist „einfach nur“ für die Frau da, kümmert sich um all ihre Belange, weicht ihr bei der Geburt nicht von der Seite und gibt ihr – durch ihre Kompetenz und oft schon allein durch ihre einfühlsame Anwesenheit – emotionalen Halt, Kraft, Selbstvertrauen und Zuversicht.

Früher waren schwangere Frauen von Müttern, Großmüttern, Tanten, Schwestern und Schwägerinnen umringt. Sie tauschten ihre Schwangerschafts- und Geburtserfahrungen aus, halfen einander im Haushalt und die vertrauteste unter ihnen war während der Geburt an der Seite der werdenden Mutter. Großfamilien sind heute selten und der Partner kann leider nicht mit Geburtserfahrungen und manchmal auch nicht mit dem nötigen emotionalen Beistand dienen.

Oft sehnt sich die Schwangere dann nach einer Person, die diese Erfahrungen hat und ihr alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Babypflege beantworten kann. Nach einer Person, einer Frau, der sie vertrauen kann, die sie in ihren Nöten und Sorgen versteht, die ihr Mut macht, die sich um sie kümmert, sie umsorgt und emotional unterstützt. Die Doula ist eine solche Frau.

Eine Doula wird die Frau niemals dirigieren, kontrollieren oder beeinflussen. Sie begleitet die werdende Mutter durch eine selbstbestimmte Geburt in Ruhe und Geborgenheit.

Das kann eine Alleingeburt sein oder auch eine „gewöhnliche“ Geburt im Krankenhaus. Wo auch immer die Geburt stattfindet, die Doula weicht der werdenden Mutter nicht von der Seite und setzt sich für ihre Wünsche und Bedürfnisse ein – welche gerade im Krankenhaus vom überlasteten Personal oft nicht wahrgenommen werden. Eine Doula entlastet die Hebamme und besonders den Partner, dem dadurch der Druck genommen wird, alle Rollen (Beschützer, Partner, Freund, Psychologe, etc.) gleichzeitig übernehmen zu müssen.

Doulas sind eine eigene Berufsgruppe und in Deutschland im Doula Netzwerk organisiert. Das Doula Netzwerk hilft bei der Suche nach einer Doula in Ihrer Region und bietet zudem die Ausbildung zur Doula an. <http://www.doula-netzwerk.de> · www.doula-info.de · www.doula.ch

Die Doula ist für die werdende Mutter da, gibt ihr Sicherheit und Selbstvertrauen und lässt ihr die Freiheit, die Geburt so zu gestalten, wie sie möchte.



Foto: © Valia Vitay - Fotolia.com

Haptonomie ist die „Lehre von der Berührung“ (griech. haptesthai: berühren). Mit ihrer Hilfe können werdende Eltern mit ihrem ungeborenen Baby Kontakt aufnehmen. Die Mutter lernt, ihr Kind näher zu sich zu nehmen, ihm das Gefühl vollkommener Annahme zu vermitteln. Der Vater kann lernen, sein Kind – mit bestimmten Berührungen – in die Hände zu nehmen (obwohl es sich im Bauch der Mutter befindet). Er kann es schaukeln und es einladen, seinen Händen zu folgen. Das Kind fühlt sich geborgen, geliebt und willkommen. Haptonomie schafft bereits während der Schwangerschaft eine vertrauensvolle Bindung zwischen Eltern und Kind und trägt zu einem schmerzfreien, harmonischen Geburtsablauf bei.

Haptonomie wurde vor über 60 Jahren von Frans Veldman entwickelt – einem Niederländer, der heute in Frankreich lebt, wo die Haptonomie daher besonders bekannt und verbreitet ist. Haptonomie kann vielfältig eingesetzt werden, in der Psychotherapie, bei der Krankenbehandlung und sogar in der Sterbebegleitung. Ein Teilbereich befasst sich mit der Kontaktaufnahme des ungeborenen Babys durch die Hand an der Bauchdecke. Erklären kann man sie eigentlich nicht – man muss sie am eigenen Körper erlebt und gespürt haben.

Wer sein Baby haptonomisch begleiten möchte, sucht nach der 20. Schwangerschaftswoche einen speziell ausgebildeten Haptonomie-Therapeuten auf. Das kann eine Hebamme sein, ein Gynäkologe oder ein Heilpraktiker. Der Therapeut zeigt der Mutter,

Kontakt aufnehmen zum ungeborenen Kind

Haptonomie

*Die Haptonomie (gr. „Lehre von der Berührung“) ist eine von alternativmedizinischen Ärzten, Hebammen und Heilpraktikern angebotene Methode zur Geburtshilfe und -begleitung. Bei der Schwangerschaftsbegleitung soll durch sanfte Berührungen eine Kontaktaufnahme mit dem Kind schon im Mutterbauch erreicht werden. Dabei werden die Eltern vom Therapeuten angeleitet.

Haptonomie fördert die Entwicklung der Bindung zwischen dem Kind und den Eltern, insbesondere auch zwischen Vater und Kind. Gleichzeitig soll sie einen harmonischen und schmerzfreien Ablauf der Geburt ermöglichen.

Foto: © Nils Perpeet - Fotolia.com

wie sie emotional und körperlich – bei allem, was sie tut – bei ihrem Kind sein kann. Der Vater erlernt Übungen, die er so oft wie möglich mit seinem ungeborenen Baby durchführen kann. Er lädt das Baby ein, seiner Hand zu folgen und das Baby nimmt die Einladung begeistert an. Gerade in den letzten Schwangerschaftswochen ist es den Kindern oft langweilig und sie freuen sich auf Abwechslung. Nach einigen Tagen scheinen manche Kinder sehnsüchtig auf die Übungen zu warten.

Der Bauch vieler hochschwangerer Frauen fühlt sich hart an. Meistens sind Ängste die Ursache der harten Bauchdecke. Das können Ängste vor der Geburt sein oder vor Schwangerschaftsstreifen. Oft sorgt sich die Frau aber auch um die Zeit nach der Geburt. Wird sie es finanziell schaffen? Wird sie eine gute, geduldige Mutter sein? Frauen, die körperliche Beschwerden haben, wie etwa Rückenschmerzen oder Atemprobleme, schieben das Baby – unbewusst – von sich weg. Das Baby fühlt sich ungeliebt und abgelehnt. Der Bauch wird hart. Mit jedem Tag, an dem die haptonomischen Übungen durchgeführt werden (täglich gut eine halbe Stunde) wird die Bauchdecke weicher. Das Baby spürt den Wunsch der Eltern, mit ihm Verbindung aufzunehmen und es reagiert darauf. Der Bauch wird weich.

Ein weicher Bauch erleichtert Schwangerschaft und Geburt und verhindert Schwangerschaftsstreifen. Wenn sich das Baby aber alleine und ohne Verbindung fühlt, wird der Bauch fast sofort wieder hart.

Doch sind Abwechslung und eine weiche Bauchdecke nicht die einzigen Ziele der Haptonomie.

Das ungeborene Kind speichert während der Schwangerschaft viele Eindrücke und Erfahrungen. Es nimmt Geräusche wahr und erlebt sämtliche Emotionen der Mutter mit, ihre Ängste und Sorgen, natürlich auch ihre Freude und ihr Glück. Überwiegen bei der werdenden Mutter die negativen Stimmungen, dann wird das Kind in seinem späteren Leben in den meisten Fällen Negatives erwarten – und folglich auch erleben. Die Haptonomie ist eine Möglichkeit, seinem Baby positive Erlebnisse zu schenken, ihm zu zeigen, dass es erwünscht und wertvoll ist, dass es mit Liebe erwartet wird, dass die Welt, in die es bald geboren wird, wunderbar ist, dass es dort Geborgenheit finden und spannende Dinge erleben wird. Haptonomie gibt dem ungeborenen Baby die ersehnte Sicherheit und den Eltern ein unglaubliches Gefühl der Nähe und Verbundenheit mit ihrem Kind – was sich auf kaum eine andere Weise in dieser Intensität erleben lässt.

Kristina Peter

Lotusgeburt: Die sanfteste Abnabelung

Während bei einer gewöhnlichen Geburt die Nabelschnur sofort oder allerspätstens nach dem Auspulsieren* durchtrennt wird, was für den Säugling einem Schock gleicht, wird die Nabelschnur bei der Lotusgeburt nicht durchtrennt. Das Neugeborene bleibt mit der Plazenta so lange verbunden, bis seine Nabelschnur von selbst vom Nabel abfällt. Es kann sich langsam vom Körper seiner Mutter lösen und profitiert außerdem von den vielen gesundheitlichen Vorteilen einer Lotusgeburt*.

Das Söhnchen von Nadine – glücklich, gesund und zufrieden – mit seiner langsam eintrocknenden Nabelschnur.



Foto © mit freundlicher Genehmigung von www.babyglueck.ch

Die Lotusgeburt* ist an sich keine neue Erfindung. Sie wird heute noch von diversen (Natur-) Völkern u.a. in Südamerika und Indonesien praktiziert. Bei den Pharaonen im alten Ägypten blieb die Plazenta ebenfalls beim Kind. Und obwohl viele Säugetiere die Nabelschnur nach der Geburt durchbeißen und die Plazenta sogar aufessen, ist das bei Menschenaffen nicht unbedingt der Fall. Dort wird immer wieder beobachtet, dass Affenmütter nicht sofort abnabeln und die Plazenta sogar teils in den ersten Tagen nach der Geburt in ihren Armen tragen. Die Lotusgeburt stellt eine wunderschöne und bewusste Erweiterung der natürlichen Geburt dar, fördert eine tiefe Bindung zwischen Mutter und Kind und bietet dem Neugeborenen gesundheitliche Vorteile, die sich auf sein ganzes Leben auswirken.

Clair Lotus Day

Benannt ist die Lotusgeburt nach der Amerikanerin Clair Lotus Day, die 1974 ihr Söhnchen im Krankenhaus gebar und darauf bestand, ihn samt seiner intakten Nabelschnur mit nach Hause zu nehmen. Day war der Ansicht, dass die Plazenta Teil

des Kindes sei. Würde die Nabelschnur durchtrennt, entstehe eine Art Phantomschmerz*, wie man ihn von amputierten Gliedmaßen kenne; erst nach der natürlichen Abnabelung (nach 3 bis 5, längstens 10 Tagen) sei das Kind bereit, sich von der Plazenta zu trennen.

„Plazenta-Trauma“

Inzwischen gibt es den Begriff des „Plazentatraumas“, der die psychischen Spätfolgen der sofortigen Abnabelung beschreibt. Dasselbe soll sich bei Erwachsenen in Einsamkeitsgefühlen, Verlustängsten oder dem Gefühl äußern, nicht genug zu bekommen. Letzteres ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass beim plötzlichen Trennen der Nabelschnur Blut in der Plazenta verbleibt, das eigentlich für den Säugling bestimmt war und ihm helfen sollte, die ersten Stunden und Tage besser zu überstehen und seinen Gesundheitszustand zu stabilisieren. Es handelt sich dabei um 30 - 60 Milliliter, was bei einem Erwachsenen 600 - 1200 Milliliter entspräche. Man nimmt an, dass dadurch – sollte die Nabelschnur bereits vor dem ersten Atemzug des Kindes abgeklemmt werden – anderen Organen Blut entzogen wird.

Wenn bei einem Kaiserschnitt das Baby über die Gebärmutter gehoben wird, fließt noch zusätzlich Blut zurück in die Plazenta, die Nabelschnur wird ab-

***Auspulsieren:** Unmittelbar nach der Geburt pulsiert die Nabelschnur noch einige Minuten lang. Das Baby wird in dieser Zeit nach wie vor mit Blut, Nährstoffen und Sauerstoff aus der Plazenta versorgt, damit es ganz langsam mit der neuen Art der Atmung über die Lungen beginnen kann. Wird die Nabelschnur jetzt nicht, wie üblich, durchtrennt, dann pulsiert sie noch höchstens 20 Minuten lang weiter, meistens deutlich kürzer und kollabiert schließlich. Kollabieren bedeutet, dass die Blutgefäße in der Nabelschnur in sich zusammenfallen. Die Nabelschnur hat auspulsiert.

***Lotusgeburt:** Bei der Lotusgeburt (benannt nach der Amerikanerin Clair Lotus Day) handelt es sich um einen selbstbestimmten Abnabelungsprozess des Kindes. Das Baby wird nach der Geburt nicht abgenabelt. Es bleibt über die Nabelschnur mit der Plazenta so lange verbunden, bis die Nabelschnur von selbst vom Nabel des Kindes abfällt. Die Plazenta wird gewaschen, eingesalzen, geölt, in Tücher gewickelt und kann so mit dem Baby transportiert werden.

***Plazenta** (zu lat. placenta: Kuchen): Die Plazenta wird auch Mutterkuchen genannt. Das ist jedoch eine missverständliche Bezeichnung, da es sich weniger um ein Organ der Mutter, als vielmehr um das erste Organ des Embryos selbst handelt. In den ersten Tagen der Embryonalentwicklung entsteht die sog. Blastozyste (zu gr. blastos: Sproß, Keim und cystis: Blase). Dabei handelt es sich um das Entwicklungsstadium des Embryos kurz vor seiner Einnistung in der Gebärmutter. In der Gebärmutter entwickelt sich dann der Embryo aus den inneren Zellen der Blastozyste, während sich aus den äußeren Zellen der Blastozyste die Plazenta entwickelt. Die Plazenta verwächst während der Einnistung des Embryos mit den Zellen der mütterlichen Gebärmutter-schleimhaut. Die Plazenta ist mit der Nabelschnur verwachsen, versorgt den Embryo mit allen lebensnotwendigen Stoffen und leitet seine Stoffwechselprodukte aus. Sie ist ein flaches, blut-farbenes Organ, das im Laufe der Schwangerschaft einen Durchmesser von 15 - 20 cm und ein Gewicht von etwa 500 g erreicht.

***Phantomschmerz:** Schmerz in Körperteilen, z.B. Gliedmaßen, die nicht mehr vorhanden sind. Der *tatsächlich* und nicht nur eingebildet empfundene Schmerz rührt daher, dass es mentale Aufzeichnungen von Schmerzen aus früheren Zeiten gibt (sog. Engramme), die durch gegenwärtige äußere Reize stimuliert werden. Weitere Informationen im Themenhefter „Was ist es nur?“.

geklemmt und das Baby hat einen noch höheren Blutverlust zu verkraften. Das wiederum kann zu Atemschwierigkeiten führen, was bei Kaiserschnittbabys häufiger vorkommt. Wenn das Baby mit weniger Blut haushalten muss als von der Natur vorgesehen, erleidet es Mangel an jenen Stoffen, die es mit dem Blut erhalten hätte, u. a. Eisen, weshalb ein frühes Abklemmen der Nabelschnur auch für Blutarmut (Anämie) verantwortlich gemacht wird.

Vorteile der Lotusgeburt

Bei der Lotusgeburt ist die Gefahr einer Anämie daher wohl geringer. Gerade für Frühgeburten, deren Zustand kritisch einzustufen ist, könnte die zusätzliche Blutreserve aus der Plazenta lebensrettend sein. Mehr Blut bedeutet auch mehr Sauerstoff. Dadurch ist die Gefahr, Hirnschäden zu erleiden, bei Lotusbabys geringer. Mehr Blut heißt auch mehr mütterliche Antikörper, Vitamine, Mineralstoffe und stärkere Abwehrkräfte gegen Krankheiten und sog. Infektionen.

Entspanntere Babys

Ein Lotusbaby hat natürlich auch einen höheren und stabileren Blutdruck und benötigt kaum Bluttransfusionen. Es verliert weniger an Geburtsgewicht, und die Gefahr von Organschäden bei Frühgeborenen, die eine Lotusgeburt erleben dürfen, ist geringer, mehr noch: Lotusbabys haben bessere Organfunktionen (Nieren- und Blasenfunktionen) als „normal“ geborene Babys. Geburtsbegleiter wie Doulas und Hebammen berichten, dass die Babys, die eine Lotusgeburt erlebten, entspannter und ruhiger seien als Babys, die auf übliche Weise (innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt) abgenabelt wurden.

Höheres Gelbsuchtrisiko?

Immer wieder wird darauf hingewiesen, dass die erhöhte Blut-

Nadine mit ihrem wenige Tage jungen „Lotus-Baby“, dessen Nabelschnur bereits getrocknet, aber noch immer mit der Plazenta verbunden ist. Diese wurde speziell behandelt und ruht gut verpackt in einer eigenen Plazentatasche ganz nah beim Baby.



Foto © mit freundlicher Genehmigung von www.babyglueck.ch

Erfahrungsbericht von Nadines Lotusgeburt im Juni 2010

Wie bereits bei unserem ersten Sohn, so wollten wir auch bei unserem zweiten Baby eine Lotusgeburt. Wir haben die Nabelschnur also nicht durchtrennt und ließen Anael mit seiner Plazenta verbunden. Die Plazenta haben wir zuerst in einen Sieb (mit Schüssel darunter) gelegt, damit sie abtropfen konnte. Nach über 24 Stunden haben wir sie abgospült und mit Meersalz und Ölen versehen. Danach haben wir sie zuerst in Mullwindeln und dann in eine spezielle Plazentatasche gelegt. So konnte ich dennoch gut mit Anael umherlaufen. Täglich haben wir die Mullwindeln gewechselt und die Plazenta erneut gesalzen und geölt. Nach zwei Tagen war die Nabelschnur bereits sehr trocken und starr, was das Handling mit Anael etwas umständlich machte, dennoch konnte ich ihn problemlos tragen und ihn auch aufs Töpfchen setzen. Am dritten Tag war die Nabelschnur am Ansatz

bei Anaels Bauch schon etwas angerissen. Abends, als ich ihn hochheben wollte, strampelte Anael den Rest auch gleich weg. Ich habe den Nabel mit Wececin-Puder (Weleda) versorgt, es hat nur ganz wenig geblutet. Anael hat von dem Ganzen gar keine Notiz genommen. Ich entnahm der Plazenta ein erbsengroßes Stückchen, um damit Globuli (Plazenta-Nosoden*) und Salbe herstellen zu lassen. Danach legte ich die Plazenta vorerst eingepackt in Plastikbeutel in den Gefrierschrank. Zwei Wochen nach der Geburt haben wir Anael mit einem Ritual in unserer Welt willkommen geheißen, die Plazenta an Mutter Erde zurückgegeben und darauf ein Aprikosenbäumchen gepflanzt.

*Plazentanosoden sind homöopathische Arzneimittel, die nach Vorschrift des Homöopathischen Arzneibuches aus der Plazenta hergestellt werden. Die Einsatzgebiete sind z. B. Gebärmutterrückbildung, Erkältungskrankheiten, Probleme mit dem Zahnen etc.

menge, über die ein Lotusbaby verfügen kann, auch ein erhöhtes Gelbsuchtrisiko berge, was sich in der Praxis jedoch nicht bewahrheitet. Im Gegenteil: Lotusbabys werden in den meisten Fällen natürlich geboren. Das heißt, sie werden nach der Geburt seltener von ihren Müttern getrennt, sie erhalten keine künstlichen Vitamine, keine ungeeignete Nahrung (gezuckerte Tees, Kunstmilch), werden nicht sofort gewaschen etc. All das, was ihnen erspart blieb, sorgt bei normal geborenen und behandelten Babys für unnötigen Stress und führt vor allem zu einer überlasteten Leber. Ein solches Baby hat selbstverständlich nicht die Kraft, eine Gelbsucht abzuwehren. Natürlich geborene Lotusbabys aber sind in sich ruhende Babys, deren Bedürfnisse in allen Bereichen optimal erfüllt werden. Sie verfügen daher über eine starke Gesamtkonstitution, ihre Leber arbeitet ohne Beeinträchtigungen von außen – und das Risiko einer Gelbsucht ist daher eher geringer als bei anderen Babys.

Keine Stammzellentnahme

Als weiteres Argument gegen die Lotusgeburt wird manchmal vorgebracht, dass man – wenn die Nabelschnur nicht durchtrennt wird – auch kein Nabelschnurblut und damit keine Stammzellen* entnehmen könne. Mittlerweile wird Eltern nahegelegt, für ihre Kinder diese Stammzellen einlagern zu lassen, falls diese irgendwann einmal an einer Krankheit leiden sollten, die eine sog. Zellersatztherapie nötig machen könnte. Stammzellen* könnten möglicherweise eines Tages als Ausgangsmaterial für sämtliche Er-

*Embryonale Stammzellen sind Zellen, die sich (auch im Reagenzglas) in alle Zelltypen und Gewebearten des Körpers ausdifferenzieren können. So konnten auf diese Weise „hergestellte“ Nervenzellen im Tierversuch bei der Parkinson-Krankheit angeblich bereits erfolgreich eingesetzt werden.



Vorgehensweise bei der Lotusgeburt

Kurz nach der Geburt des Babys wird die Plazenta geboren. Sie soll immer auf gleichem Niveau wie das Baby gehalten bzw. getragen werden, damit das Baby in den Genuss aller wertvollen Stoffe gelangt, die sich noch in der Plazenta befinden (Nährstoffe, Hormone, Antikörper, Vitamine etc.). Die Plazenta wird in einen Sieb gelegt, wo sie abtropfen kann (siehe Foto oben). Dann wird sie in ein weiches Tuch gewickelt und neben Baby und Mutter gelegt. Frühestens nach 24 Stunden wird sie abgespült und mit Meersalz dick eingesalzen. Sie kann auch mit Öl, Aromaölen oder Kräutern eingerieben werden. Nach einer Stunde wird das Salz mit einem trockenen Tuch entfernt, die Plazenta in Tücher gewickelt und in eine Tasche gelegt, die speziell für die Plazenta genäht wurde. Die Plazenta wird täglich in neue Tücher gewickelt. Die Nabelschnur trocknet innerhalb weniger Tage immer mehr ein und löst sich schließlich von ganz allein vom Bauchnabel des Babys.

Quelle: www.babyglueck.ch

satzgewebe des menschlichen Körpers dienen. Das Risiko einzugehen, sein Kind durch zu frühes Abklemmen der Nabelschnur gesundheitlich so weit zu schwächen, dass es vielleicht allein schon durch diese Maßnahme einen deutlichen schwächeren Gesundheitszustand mit auf den Weg bekommt und nur deshalb in späten Jahren einmal eine Zelltherapie bräuchte, entbehrt – meiner Meinung nach – jeder gesunden Logik.

Geringeres Infektionsrisiko

Viele Ärzte sind sich sicher, dass eine Lotusgeburt zu Infektionen und schließlich zu einer Blutvergiftung führen müsse. In der Praxis sieht das jedoch anders aus. Die Nabelschnur des Lotusbabys wird bekanntlich nicht durchgeschnitten. Daher gibt es auch keine offene Wunde und das Infektionsrisiko verringert

sich sogar im Vergleich zu Babys mit einem offenen Nabelstumpf. Die Plazenta selbst wird auf ganz besondere Weise behandelt (Kasten oben), so dass auch von ihr keine Gefahr ausgeht.

Die Lotusgeburt gibt dem Baby ein Gefühl von Vollständigkeit. Es erlebt nichts, was es nicht erwartet und befindet sich dadurch in einem Zustand tiefer Entspannung und optimaler Gesundheit. Das Baby wird nie von der Mutter getrennt und erfährt auch keine brutale Todesangst auslösende Trennung von der Plazenta. Bei der Lotusgeburt fehlt also jegliche Hektik – und das Baby kann sich in Ruhe auf seine Körperfunktionen konzentrieren und sich ganz langsam auf sein Leben in der neuen Welt einstellen.

Kristina Peter, unter Mitwirkung von Nadine, www.babyglueck.ch

mehr wissen besser leben

Tel.: (0 70 21) 737 9-0, Telefax: 737 9-10 · email: info@sabinehinz.de
 Depesche: www.kent-depesche.com · Verlag: www.sabinehinz.de

Sabine Hinz Verlag
 Alleenstraße 85

73230 Kirchheim/Teck

(Fax: 07021 - 737 910)

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Tel. / Mobil _____

Fax _____

E-Mail / Internet _____



Datum, Unterschrift für Ihre Bestellung

Ich möchte die Depesche regelmäßig haben

Plus zusätzlichem
 E-Mail-Versand (PDF) ↓

- | | | |
|--|--------------|--|
| <input type="checkbox"/> Monatsbezug* von „mehr wissen - besser leben“, 3 Hefte im Monat | 9,60 | <input type="checkbox"/> 10,20 |
| <input type="checkbox"/> Quartalsbezug von „mehr wissen - besser leben“, 9 Hefte im Quartal | 28,00 | <input type="checkbox"/> 29,80 |
| <input type="checkbox"/> Halbjahresbezug von „mehr wissen - besser leben“, 18 Hefte im Halbjahr | 52,00 | <input type="checkbox"/> 55,60 |
| <input type="checkbox"/> Jahresbezug von „mehr wissen - besser leben“, 36 Hefte im Jahr | 98,00 | <input type="checkbox"/> 105,20 |

*Monatsbezug nur per Lastschriftverfahren. **Achtung:** Wenn Sie die Depesche erstmalig beziehen möchten, können Sie auch den vergünstigten Kennenlernbezug wählen (unten).

Bisher erschienene Depeschen aus derselben Serie

€



Depesche 02+03/2010 „Natürliche Verhütung contra neue Killerpille“
 Hauptartikel von Kristina Peter zu den natürlichen Methoden der Empfängnisverhütung. Ergänzende Informationen zur „natürlichen Pille“ Mexican Wild Yam. Die neuesten Anti-Baby-Pillen aus den Hexenküchen der Pharmaindustrie – mit teils tödlichen Nebenwirkungen: Thrombosen und Embolien. *Doppeldepesche, 32 Seiten, A4, s/w, € 6,40*



Depesche 05/2010 „Gesunde Schwangerschaft u. natürliche Geburt“
 Hauptartikel von Angelika Kögel-Schauz (9 Seiten): Schwangerschaft und Geburt – gesund und natürlich. Tipps einer erfahrenen vierfachen Mutter. Schwangerschaft ist keine Krankheit. Vitalstoffergänzungen in der Schwangerschaft? *Einzeldepesche, 16 Seiten, A4, s/w, € 3,20*



Depesche 09/2010 „Natürliche Säuglingspflege – windelfreie Babys“
 Tatsache: Windeln sind relativ überflüssig! Wichtige Fakten zu Wegwerfwindeln. Sondermüllberge durch Windeln. Geburtsumfeld prägend fürs Leben. *Einzeldepesche, 16 Seiten, A4, s/w, € 3,20*



Depesche 11/2010 „Berufsbild Mutter & Hausfrau“
 Hauptartikel verfasst von acht vollberuflichen Müttern & Hausfrauen: „Vollberuflich Mutter & Hausfrau“ sowie „Berufsbild Mutter und Hausfrau“. *Einzeldepesche, 16 Seiten, A4, s/w, € 3,20*

Alle vier Depeschenausgaben zusammen: Euro 12,-

Ich möchte die Depesche gerne kennenlernen

€

- Ich möchte Michael Kents Depesche „mehr wissen - besser leben“ gerne unverbindlich kennen lernen.
Bitte schicken Sie mir den Kennenlernbezug: Drei Monate lang, insgesamt 9 Hefte für nur € 10,-
 Es entstehen mir daraus keine Verpflichtungen, kein zwingender Übergang ins reguläre Abo!

Ermächtigung zur Teilnahme am Lastschriftverfahren

Hiermit ermächtige ich den Sabine Hinz Verlag, oben ausgewählten Betrag von meinem

€

Konto (Kontonummer) _____ bei der (Bankleitzahl und Bankname) _____ einzuziehen.

(Datum und Unterschrift für die Einzugsermächtigung)