



14

Thema

Der Halteapparat vor und nach der Geburt

Durch die hormonelle Erweichung der Bänder nimmt die körperliche Beweglichkeit von Frauen in der Schwangerschaft erheblich zu. Diese Hypermobilität kann – gerade im dritten Trimenon unter einem größeren Körpergewicht – zu Beschwerden führen. Das Bewusstsein für die Bewegung, für das Zusammenspiel aus Füßen und Becken können für die Frauen wichtige Hinweise sein. Bisweilen können Schmerzen im Rücken auch auf eine Schwangerschaftsosteoporose hinweisen.

.....

kurz & bündig | 4

- 4 **Aktuell**
- 8 **Weiterbildung & Studium**
- 8 **Vereine & Verbände**
- 12 **Regionales**

Thema | 14

- DER HALTEAPPARAT
VOR UND NACH DER GEBURT**
- 14 **Problemzonen des Rückens**
Birgit Heimbach über die Anatomie des weiblichen Rückens und Beckens
- 21 **Rückenschmerzen in der Schwangerschaft:
Prophylaxe und Therapie**
Prof. Dr. Michael Mayer beschreibt Risikofaktoren und Heilungschancen
- 26 **Saftige Bandscheiben:
Gefördert wird, was gefordert wird**
Hanni Graf stellt Bewegungen vor, die Bandscheibenproblemen vorbeugen
- 29 **Beckengürtelschmerz:
Viele Tests, wenige wirksame Therapien**
Fiona Morrison rät zu klaren Informationen



52

Urtinkturen: Urkräfte für die Geburt

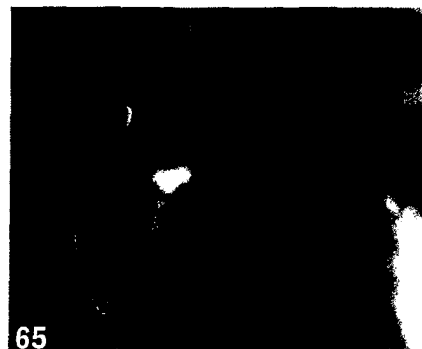
Heilpflanzen sind mehr als reine Wirkstoffgemische. Bei den Urtinkturen, die auch bei der Geburt zur Anwendung kommen können, werden auch die Wesensarten der Pflanzen, ihre äußere Gestalt und ihr Charakter in die Anamnese einbezogen. Dafür ist es wichtig, die Pflanzen – über ihre inhaltsstoffliche Zusammensetzung hinaus – in ihrer Wesensart zu verstehen.



56

Studie aus den USA: Sechs Monate nur Muttermilch

Das Gesundheitsministerium der USA legte zum Jahreswechsel 2010/2011 Ziele für das Jahr 2020 fest, die die Gesundheit der Bevölkerung betreffen. Unter den 33 politischen Zielen zur Gesundheit von Schwangeren, Müttern und Kindern betrifft das Ziel 21 das Stillen. Höhere Stillraten sind das Ziel. Im Prinzip wird damit ein ausschließliches Stillen mindestens über sechs Monate und eine Zufütterung zum Stillen innerhalb der darauf folgenden sechs Monate politisch verankert.



65

Kein Fahrverbot für die Hebamme

Bei einer „groben und beharrlichen Verletzung der Pflichten eines Kraftfahrzeugführers“ kann es über eine Geldbuße hinaus zu einem Fahrverbot kommen. Eine Straßenverkehrsbehörde in Bayern hat nun ein zunächst verhängtes einmonatiges Fahrverbot gegen eine Hebamme wieder aufgehoben. Die besonderen Umstände ihrer Arbeit, die Wochenbettbesuche beinhaltet, war die Begründung für die Aufhebung.

32 Bewegliches Becken – befreiter Rücken

Hanni Graf über Halten und Stützen

36 K-Taping: Baumwollband mit breiter Wirkung

Renate Filzwieser und Maria Erklavec-Wernig stellen eine neue Therapiemethode vor

38 Feldenkrais für Schwangere: „Aus der Mitte heraus kommt alles in Bewegung“

Susanne Spitzer rät zu mehr Bewusstheit

42 Schwangerschaftsosteoporose: Risiko Knochenbrüche

Birgit Heimbach über einen Fehler im Knochenstoffwechsel

46 Knochenstoffwechsel in der Schwangerschaft: Viel Bewegung im Freien!

Dr. Lars Hellmeyer deutet Rückenschmerzen als potenzielle Anzeichen für Osteoporose

48 Kraftvolle Füße, die aufrichten und tragen

Tara Regine Franke beschreibt Wechselwirkungen zwischen Füßen und Becken

Beruf & Praxis | 52

GEBURT

52 Urtinkturen: Urkräfte für die Geburt

Dr. Falk Fischer über die Wesensart von Pflanzen und ihre Heilkraft

STILLEN

56 Studie aus den USA: Sechs Monate nur Muttermilch

Silvia Höfer zeigt die Ergebnisse einer neuen Studie auf

HEBAMME IN DER KLINIK

58 Entscheidungsfindung beim späten Schwangerschaftsabbruch, Teil 2: „Es soll nicht leicht sein“

Dr. Angelica Ensel im Gespräch mit Dr. Ruth Baumann-Hölzle

FORSCHUNG

62 Aktionsforschung im Prozess: Schnittstellen managen

Anna-Lena Thomas und

Michaela Michel-Schuldt über eine sozialwissenschaftliche Methode

RECHT

65 Kein Fahrverbot für die Hebamme

Dr. Maximilian Warntjen und Dr. Sebastian Almer stellen ein bayrisches Gerichtsurteil vor

KULTUR

66 Paul Klee: Sturm im Leib

Birgit Heimbach über Paul Klee

Service | 70

70 Tagungen und Kongresse

71 Fortbildungskalender

73 Kleinanzeigen

83 hebamedia

84 Elwin Staude Verlag

Verschiedenes | 85

85 Bücher

86 Leserinnenbrieft

88 Vorschau

88 Impressum