

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 106 (2008)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Zugänge zu inneren Quellen : Urkraft Gebären  
**Autor:** Grünenfelder, Regula  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949452>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Zugänge zu inneren Quellen

# Urkraft Gebären

**Menschheitsgeschichte ist auch Hebammengeschichte. Das menschliche Bewusstsein durchlief verschiedene Stufen, vom Archaischen Bewusstsein vor 1,5 Millionen Jahren über das Magische zum Mythischen Bewusstsein, gefolgt vom Mentalen Bewusstsein – Bewusstseinszustand der Neuzeit, welcher auch die Hexen- und Hebammenverfolgungen zuliess. Gemäss Jean Gebser können alle Bewusstseinstufen Eingang in eine neue Bewusstseins-ebene finden, dem Integralen Bewusstsein.**

### Regula Grünenfelder

Wie also ist es möglich, heute alles, nämlich archaisch, Schamanin, unterstützende und subversive Geschichtenerzählerin und rationale Berufsfrau zu sein? Jean Gebser nennt diese gute Verbindung das integrale Bewusstsein. Seit Mitte des 20. Jahrhunderts zeigt sich der Übergang in eine neue Phase. Spannend an Gebser ist, im Unterschied zu anderen Bewusstseinsforschern und -forscherinnen, dass er nicht ein neues, anderes Bewusstsein am Horizont sieht, sondern sich der Frage nach der Integration der bisherigen Bewusstseinsstufen zuwendet. Dies ist dank der mentalen Ebene möglich, die es uns gestattet, auf uns selber zu schauen. Das Mentale ist eine wichtige Fähigkeit, hinter die wir nicht zurückgehen müssen, wenn wir die anderen neu ins Spiel bringen. Das integrale Bewusstsein können wir nicht anstreben oder anderen verordnen, sondern uns «nur» dafür öffnen.

### Das Integrale Bewusstsein

Das integrale Bewusstsein führt die Person, nachdem sie die Welt aus der mentalen Ferne

betrachtet und gemessen hat, in ihren Schoss zurück, d. h. sie gliedert sich bewusst und verantwortlich wieder in jene Welteinheit ein, die sie im Verlauf ihrer Bewusstseinsentfaltung und Ichfindung allmählich aufgekündigt hat, ja, aufkündigen musste. Im Unterschied zum magischen Bewusstsein wird sie in diesem Prozess der Integration mitsamt ihres inzwischen gewonnenen Wissens um sich selbst und um ihre Beziehungen zur Welt in diese eingeflochten. Es handelt sich um die Wiederherstellung des unverletzten ursprünglichen Zustandes unter bereicherndem Einbezug aller bisherigen Leistung.

Eine integrale Person ist fähig

- sich auf die archaische Bewusstseinsstufe zu begeben und sich eins mit allem zu erfahren
- im magischen Bewusstsein um die Macht der vitalen Energien und Kräfte zu wissen und daraus und mit ihnen zu handeln (Bitte)
- dank des mythischen Bewusstseins die Polarität in sich selber zu erkennen und zu versöhnen (Wunsch)
- im mentalen Bewusstsein übernimmt der Mensch Verantwortung für sich selbst und ist autonom (Wille)

### Nutzen:

Verbunden mit der Urkraft  
Zeitfrei in der Zeit

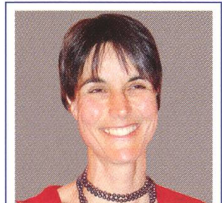
Sich ziellos vom Ziel führen lassen

Nicht nur das Individuelle, sondern auch das Fließende, Verbindende und die Beziehung zum Ganzen wahrnehmen  
Gegenwärtig leben

Fähig, auf Überraschungen zu reagieren  
Mitverantwortung tragen für Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, sich selber und die Mitmenschen, Erde und Kosmos.

Indem wir die Dinge gleichzeitig mit unserem Bauch erleben, mit unseren Sinnen erfahren, mit unserem Denken erfassen und in ihrer Gegenwart auch ihre Vergangenheit (Entwicklung) und Zukünfte (Potenzialitäten) realisieren, verändern wir bereits den Lauf der Ereignisse, rufen wir neue Entfaltungen hervor, wirken wir heilend.

Das integrale Bewusstsein erlaubt, wenn es Spielraum erhält, alle Bewusstseinsformen gleichzeitig zur Verfügung zu haben, eine ganzheitliche, körperlich-seelisch-geistige Aufnahme der Wirklichkeit zu erleben und angemessen, mit weitem Spielraum zu handeln.



**Dr. theol. Regula Grünenfelder** ist Bildungsbeauftragte des Schweiz. Katholischen Frauenbundes und Mutter zweier Kinder. Erwachsenenbildung und Forschung in den Bereichen Feministische Theologie und Spiritualität.



## Menschheitsgeschichte ist Hebammengeschichte

Jean Gebsters Sicht der Bewusstseinsentwicklung in fünf Stufen zeigt eindrucksvoll und einfach, wie das Potenzial der Menschen und die Komplexität ihrer Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten zugenommen haben. Es zeigt aber auch auf, wie notwendig es ist, nicht von einer Stufe zur nächsten aufzusteigen, sondern mit allen Kräften, die in uns als Menschen und in Ihnen als Hebammen schlummern, verbunden zu sein. Und das sind viele und äusserst machtvoll Kräfte.

Als Hebammen sind Sie immer wieder in Berührung mit dem Wesen, das die Verbundenheit mit dem All verkörpert und lebt: dem Neugeborenen. Durch diese Verbundenheit entwickeln Sie Vertrauen in Ihre Intuition. Sie sind Hüterin und Begleiterin des Übergangs, den die Geburt darstellt, und damit Priesterin. Sie dürfen horchen. Sie sind im Ursinn des Wortes Hexe, «Hagazussa», die Zaunreiterin, die erfahren ist in der Verbindung verschiedener Welten, des Seins, des Nichtseins, des Nichtmehrseins.

Sie schaffen, stützen oder unterlaufen Ordnungen durch Ihr Wort, Ihre Geschichten, Ihre Weise, mit Autoritäten zu kooperieren oder eben nicht, mit Ihrer Weise, selber Autorität zu verkörpern.

Sie zählen Herzschläge, verfassen Geburtsprotokolle mit standardisierten Formularen, Sie vertrauen auf die Segnungen der Intensivmedizin, falls dies nötig wird. Sie erlauben sich, widerstreitende Felder, denen Sie angehören, wahrzunehmen.

Sie können sich darin üben, diese verschiedenen Rollen und Felder gleichzeitig wach zu halten:

- Drei Atemzüge vor einer Sitzung oder Besprechung

- Einmal etwas langsamer gehen als sonst
- Die Bewusstseins Ebenen wechseln, beispielsweise beim Klingeln des Telefons die Intuition befragen: Wer ruft an? ... und gleich darauf bereit sein für das Gespräch (auch mit einer anderen Person)
- Ein kleines, besonderes Tagebuch führen über 10 Tage, in dem Sie unzensuriert Ihre Erfahrungen, Gedanken, Wünsche notieren
- Ein Ritual mit anderen Hebammen feiern zur Stärkung der magischen Kompetenz und vielleicht auch zur Heilung des uralten Berufsfeldes der Hebammen durch die Zeiten bis heute.

## Spielräume, Handlungsspielräume

Spielräume, auch Handlungsspielräume, entstehen absichtslos, aber nicht ziellos. Rosa Parks, die schwarze Bürgerrechtlerin, hat eine Lawine losgetreten, als sie sich im Bus verbotenerweise auf einen für Weisse reservierten Platz setzte. Sie war einfach müde. Tun, was Not tut, was einleuchtet, was gut tut, ist eine einfache, aber wichtige Übung.

Ich meine, nur der mentalen Intelligenz zu vertrauen ist für alle Menschen, vor allem für Frauen und besonders Hebammen, eine einschränkende und sogar gefährliche Sache. Das rationale Bewusstsein ist wichtig und nicht zu vernachlässigen. Es wird aber für die Menschheit unerlässlich sein, die Überbetonung des Mentalen loszulassen und die Lust am Ganzen neu zu entdecken:

Die Wahrheit ist eben kein Kristall, den Frau in die Tasche stecken kann, sondern

«Die Welt, die wir als Ergebnis unseres derzeitigen Denkens geschaffen haben, gibt uns Probleme auf, die nicht auf der gleichen Denkebene, auf der sie entstanden sind, gelöst werden können.»

Albert Einstein

eine unendliche Flüssigkeit, in die Frau hineinfällt.

Die Hagazussa ist nicht in erster Linie die Gestalterin, Organisatorin und Heilerin, sie kann es

sein. Sie ist die Spielerin, die Närrin. Sie kocht ihre Heilsuppen und ihren Schlangenfrass. Sie spricht mit Raben und Katzen. Sie ist chaostolerant und schafft die Voraussetzung für neue Ordnungen. Für einen guten Ausgang der Geschichte gibt sie keine Garantie. Sie ist wild, gehorcht ihren eigenen Gesetzen, ihrer Intuition, sie verbündet sich, mit wem sie will.

Die Urkraft ist weder diesseits noch jenseits des Zauns noch auf dem Zaun, sondern dort, wo wir gerade leben. Ohne Verbindung zu dieser Urkraft funktionieren wir höchstens, und das ist ein grosses, untragbares Geschick für Menschen, tatsächlich ein high risk.

Die Alternative dazu ist der Handlungsspielraum. Ich zitiere eine anonyme Hebamme aus dem online-Magazin «Geburtskanal»:

«Wir müssen etwas finden, was unser Herz weit macht. Wir müssen lernen, auch unter grösstem Stress innezuhalten und unserer inneren Stimme zu lauschen. Sie enthüllt uns eine tiefe Quelle von Ruhe, Kraft und Klarheit.

Weisheit ist kein Verdienst, auf dem wir uns ausruhen, nichts, das wir fixieren können, sondern ein lebendiger Zustand, der stets gefährdet – weil veränderlich – ist.»

Aus: «Urkraft Gebären – Zugänge zu inneren Quellen». Referat gehalten am 15. Mai 2008 in Sarnen. Zahlreiche Informationen stammen aus: [www.integralweltsicht.de](http://www.integralweltsicht.de). Kürzungen und redaktionelle Bearbeitung: Gerlinde Michel.

Interview mit Sonja A. Buholzer

## «Dinge umsetzen, die uns wichtig sind!»

**Regula Junker-Meyer:** Frau Buholzer, Sie haben hier am Kongress ein wenig die Kultur der Hebammen geschnuppert. Wie haben sie diese Kultur wahrgenommen, wie erlebt?

**Sonja Buholzer:** Ich spürte die Kraft dieser Frauen mit einer ungeheuren Intensität, und ich denke auch, das Bewusstsein um die Sorgen, Probleme, Nöte, Stärken und Schwächen der gelebten Frauenleben, mit denen sie jeden Tag zu tun haben, geben ihnen eine Erkenntnis, die spürbar war – sehr eindrücklich.

**Sie sagen: weise Frauen prägen die Welt von morgen! Was meinen Sie mit dieser Prägung?**

In einer Zeit, in der alle 5 Sekunden ein Kind an Hunger stirbt, in einer Welt, die kalt geworden ist, mit vielen Menschen, die nur an ihr eigenes Wohl denken, bin ich überzeugt, dass die Kraft und die Ziele, die Visionen und die Stärken der Frauen und gerade solcher Frauen, die mit dieser Tradition daherkommen, dieser Welt sehr viel Wärme geben können, und auch letztlich ein bestimmtes Umdenken, das uns wieder in einer Gesellschaft leben lässt, die den Menschen ins Zentrum setzt, die Wärme, die Fairness – kurzum, eine lebende Gesellschaft. Deshalb ist die sogenannte Frauenzeit auch eine Zeit, die nicht fakultativ ist, sondern aus meiner Sicht dringend notwendig für das Überleben der Gesellschaften weltweit. Da haben Frauen, bewusste Frauen wie Hebammen einen wichtigen Auftrag gefasst.

**Können Sie sich vorstellen, dass die Art und Weise, wie jemand zur Welt kommt oder wie jemand die Kultur des Gebärens erlebt, ein Stück Friedensarbeit sein könnte?**

Eine spannende Frage, die Sie mir da stellen. Ich bin überzeugt, dass diese Kultur der Geburt, wie Sie es nennen – oder sagen wir die Kultur der ersten Erlebnisse eines Menschenlebens – mit Sicherheit Menschen prägt für den gesamten Lebensweg. Einmal mehr wird hier sichtbar, welcher wichtigen Stellenwert Frauen haben, die als Hebammen diese Menschenleben in diese Welt hinein begleiten, so ganz anders vielleicht als es sonst wäre.

**Was können Sie den Hebammen mitgeben in ihre Zukunft, wozu ermuntern Sie die Hebammen?**

Das Wichtigste sagte heute Frau Grünfelder in ihrem Referat: das Wissen um die eigenen Wurzeln und die Kenntnis der eigenen Geschichte, die ja viele Hundert Jahre zurück reicht, bis ins tiefe Mittelalter und weiter. Dies ist auch ein Ort der Kraft, wo sie herausfinden können, was viele Jahrhunderte an Wissen, an Fähigkeiten, an Kenntnissen war. Manchmal braucht es auch einen gewissen Widerstandsgeist, eine Rebellion, die zurückführen könnte in einer Art Regression, in ein altes Denken über den Stellenwert des Menschen im besten Sinne, von Wärme, Nähe, Natürlichkeit, Einbettung in die Natur, oder auch Rückkehr zur Natur, von der ich ja auch gesprochen habe. Ich denke lernen von der Natur und leben im Einklang mit der Natur ist möglicherweise unser einziger Weg überhaupt um zu überleben auf diesem Planeten, und dieser Weg ist zu tiefst weiblich.

**Wie können sich Hebammen platzieren, dass sie mehr Gehör bekommen?**

Sie müssen die Medien einspannen, d.h. das Wort bekommen auf grossen Plattformen. Über Anliegen, Kenntnisse, Fähigkeiten und Stärken, Ziele und Visionen zu sprechen im kleinen Rahmen ist die eine Sache. Diese mit den Medien zusammen in die breite Öffentlichkeit zu transportieren ist die andere Sache, und das ist ein wichtiger Weg, sichtbar zu sein, hörbar zu sein mit den Anliegen, Nöten und den wichtigen Zielen, damit die Öffentlichkeit den Stellenwert der Hebammen wieder wahr nimmt.

**Erfahrungen mit Scheitern, wie rappelt Frau sich wieder auf? Haben Sie ein Rezept?**

Träume und Visionen müssen grösser sein als dass sie die Realität zerstören kann – so funktioniert das. Gutes tun und davon sprechen ist hier die Formel.

**Die männliche und die weibliche Seite, mit denen wir immer mal wieder in Konflikt stehen – haben Sie uns da einen Hinweis, wie wir damit umgehen können?**

**nen? Hebamme ist ein urweiblicher Beruf, aber heute sind mehr und mehr unsere männlichen Seiten gefragt.**

Was ich nicht schlecht finde! Ich denke, es braucht beides, und das Mass der Dinge bestimmt am Ende den Erfolg oder besser das Glück beim Erfolg. Männer entdecken zur Zeit ihre weibliche Seite. Wir Frauen brauchen möglicherweise gerade in solchen Phasen, in denen wir uns durchkämpfen müssen zu einem Ziel, auch diese sogenannten männlichen Seiten in uns, die da heissen: Durchsetzungskraft, sich hinstellen, mit Widerstand konstruktiv umgehen, konfrontieren, bereinigen – diese etwas kämpferische Seite ist möglicherweise aber nicht eine männliche Seite! Es könnte auch eine weibliche Seite sein. Es ist alles eine Frage der Definition. Letztlich spüren wir Frauen und Männer ganz genau, wenn wir einseitig werden. Auf der Hut zu sein, nicht zu einseitig zu werden, ist für jeden Mensch als wichtigste Voraussetzung anzusehen, gesund und leistungsfähig, auch erlebnisfähig zu bleiben für Glücksmomente. Dies ist individuell sehr verschieden. Das muss man gelten lassen.

**Ein Letztes: ich habe ein paar Echos gehört auf Ihr Referat: es war befreiend, super, gehe gestärkt nach Hause! Gibt es noch etwas, was Sie uns mitgeben möchten?**

Ich ermutige diese Frauen, dass sie das, was sie als konstruktiv und wichtig empfunden haben, jetzt umsetzen, dass sie die Projekte definieren, die sie an diesem Kongress definieren wollten, und dass die Nachhaltigkeit gegeben bleibt aus diesem Kongress. Die Dinge umzusetzen, die ihnen wichtig sind. Die meisten von uns vergessen ganz schnell, was wir uns vorgenommen haben, und so ändert sich nichts. Jetzt aber 2 bis 3 Punkte konkret realisieren könnte am Schluss bei Hunderten von Teilnehmerinnen eine kleine Revolution auslösen, was ich mir und Ihnen wünsche. ◀

Herzlichen Dank für dieses Gespräch!

Das Interview basiert auf dem Referat von Frau Dr. phil. Sonja A. Buholzer «Frauenzeit – Weise Frauen prägen die Welt für morgen», gehalten am 15. Mai 2008 in Sarnen.



Regula Junker-Meyer



Sonja A. Buholzer

Mändle, Opitz-Kreuter, Wehling

## Das Hebammenbuch

*Lehrbuch der praktischen Geburtshilfe*

2003. 4. Auflage. 795 S., 543 Abb., 73 Tab., Fr. 130.– Schattauer Verlag Stuttgart

Geschrieben von Hebammen für Hebammen wird im umfangreichen «Hebammenbuch» kein Bereich der Hebammenarbeit ausgelassen: das Lehrbuch umfasst Hebammenwissen von Schwangerschaft bis Verhütung und Familienplanung, von Stillberatung bis Säuglingsernährung, von Hausgeburt bis Risikoschwangerschaft und Notfälle. Es stellt auch für (angehende) Ärzte eine wertvolle und empfehlenswerte Lektüre dar.

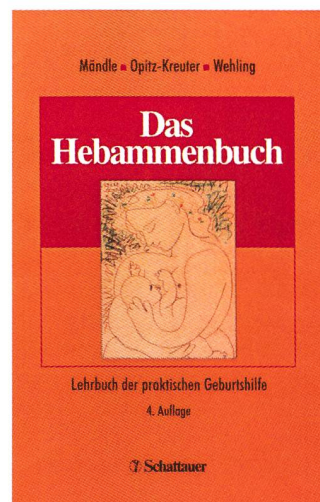
Die physiologischen Vorgänge werden ebenso wie Abwei-

chungen eingehend und verständlich dargelegt und mit zahlreichen Abbildungen, Tabellen und Hervorhebungen verdeutlicht. Die Auswahl der Illustrationen (Fotos, Phantombilder, Strichzeichnungen) ist nicht überall ganz optimal gelungen, so dass diverse Bilder von mässiger Aussagekraft sind. Im Allgemeinen ist das Lehrbuch aber übersichtlich, wenn auch eher etwas fade gestaltet. Die neue (und nochmals teurere) 4. Auflage ist in einem neuen Layout erschienen.

Die Stärken des Buches liegen vor allem in der Lehre über Physiologie und Pathologie. Informationen für eine evidenzbasierte (Schwangeren-) Be-

ratung sind dagegen eher knapp bemessen. «Das Hebammenbuch» empfehle ich daher in erster Linie Hebammen in Ausbildung und im Wiedereinstieg sowie Berufskolleginnen, welche die (patho-) physiologischen Vorgänge rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett auffrischen wollen.

Ihren Wunsch formulieren die drei Herausgeberinnen, Hebammen mit langjähriger und breiter Berufserfahrung, im Vorwort: «...traditionell gewachsenes Hebammenwissen, unsere klinischen Erfahrungen aus den verschiedenen Tätigkeitsbereichen und neueste fachliche Erkenntnisse mitein-



ander zu verbinden.» Dass das Buch innert 12 Jahren bereits in der 4. Auflage erschienen ist, zeigt ihren Erfolg dabei: das Hebammenbuch ist zu einem Klassiker geworden.

*Regula Abt, Hebamme*

Denise Both, Kerri Frischknecht

## Stillen kompakt

*Atlas zur Diagnostik und Therapie in der Stillberatung*

2007. 110 S., 213 Abb., 3 Tab., Fr. 46.– Urban & Fischer, Elsevier München

Das Buch widmet sich sowohl grundlegenden Informationen zum Stillen wie der Anatomie und Physiologie der Brust, dem Ablauf einer Stillmahlzeit oder verschiedenen Stillpositionen, als auch speziellen Stillsituationen, mütterlichen und kindlichen Stillschwierigkeiten sowie verschiedenen Hilfsmitteln rund ums Stillen und der Ernährung des Neugeborenen bzw. Säuglings. Abschliessend

werden im Anhang diverse Fachbegriffe erläutert und Adressen zum Thema Stillen und Stillberatung weitergegeben.

Dabei arbeiten die Autorinnen durchgehend parallel mit Wort und Bild. Die Fotos sind anschaulich und verdeutlichen vieles. Das Sprichwort, dass ein Bild mehr als tausend Worte sagt, wurde leider aber etwas allzu wörtlich genommen – es fehlen öfters die nötigen Informationen zur evidenzbasierten Beratung bei den diagnostizierten Problemen. So werden zwar Physiologie wie

auch Stillprobleme anhand der Bilder gut ersichtlich dargestellt, die «Lösungen» müssen aber wohl öfters woanders als in diesem Atlas gesucht werden. Als solches ist das Buch ausgezeichnet geeignet in der Ausbildung und auch als Hilfe bei der Diagnostik, weniger aber als Nachschlagewerk für eine kompetente und evidenzbasierte Stillberatung.

Vorstellen kann ich mir auch, das eine oder andere Bild in der Stillberatung direkt zu brauchen, insbesondere bei sprachlichen Verständigungs-



schwierigkeiten, zum Beispiel, um Stillpositionen oder das korrekte Anlegen zu verdeutlichen.

*Regula Abt, Hebamme*

# FÜNFLINGE, GESUND UND MUNTER

Die Hebamme.ch und alles rund um die Geburt.

Stellen- und Kommerzinserate

**künzlerbachmann**  
medien

KünzlerBachmann Medien AG · Geltenwilenstrasse 8a · CH-9001 St.Gallen · T 071 226 92 92 · F 071 226 92 93 · info@kbmedien.ch · www.kbmedien.ch

# Flatulex® Tropfen bei Blähungen und Koliken

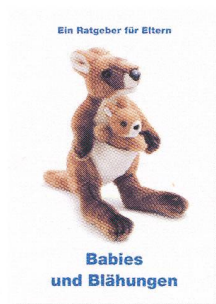


**Flatulex®**  
Simethicon

## Gut verträgliche Hilfe für Säuglinge

- frei von Zucker, Alkohol und Farbstoffen
- angenehmer Bananen-Geschmack
- praktische Dosierpumpe

Erhältlich in Apotheken und Drogerien



## Ratgeber für Eltern «Babies und Blähungen»

Ich bestelle den Ratgeber gratis:

- ☐ 15 x deutsch    ☐ 15 x französisch  
☐ 15 x italienisch    ☐ 15 x serbisch

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

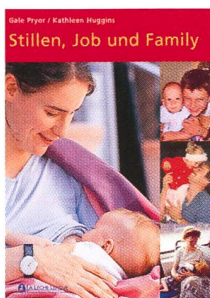
Flatulex®

**Zusammensetzung:** Simethicon (Dimethicon-3000-Siliciumdioxid 97:3); Kautabletten: 42 mg, Tropflösung: 41,2 mg pro 1 ml (= 2 Pumpstösse).  
**Indikation:** Symptomatische Behandlung aller Formen übermässiger Gasansammlung oder Gasbildung im Magen-Darm-Bereich. **Dosierung:** Zu oder nach jeder Mahlzeit und vor dem Schlafengehen. Erwachsene: 1-2 Kautabletten oder 2-4 Pumpstösse. Schulkinder: 1 Kautablette oder 2 Pumpstösse. Säuglinge und Kleinkinder: 1-2 Pumpstösse. **Kontraindikationen:** Ileus, Überempfindlichkeit gegenüber den Inhaltsstoffen. **Packungen:** Flatulex Kautabletten zu 50, Flatulex Tropfen zu 50 ml (mit Dosierpumpe), Liste D. Ausführliche Informationen entnehmen Sie bitte dem Arzneimittel-Kompendium der Schweiz.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Einsenden an: Bayer (Schweiz) AG, HC/CC, Postfach, 8045 Zürich oder  
per Fax an: 044 465 84 01



Buchvernissage LLL

## Stillen, Job und Familie

La Leche League Schweiz konnte das neue Buch «Stillen, Job und Family» dem Publikum im Rahmen der FamExpo 2008 übergeben. Das Thema Stillen und Arbeiten ist auch in unseren Breitengraden etwas, das junge Mütter zunehmend beschäftigt, was die Taufpatinnen aus Politik und Wirtschaft in ihren Ansprüchen deutlich aufzeigten.

Das Buch konnte dank der Unterstützung vom Bundesamt für Sozialversicherungen BSV, Helsana Versicherungen, der La Leche League Region Zürich, sowie den Sponsoren Anita Corsa Nova in Sursee, Medela AG in Baar, Weleda AG in Arlesheim und MigrosKulturprozent realisiert werden. Neben Anregungen und Informationen z.B. zur externen Familienbetreuung oder zur Gewinnung und Handhabung von Muttermilch runden Hinweise zum Mutterschaftsgesetz und Erfahrungsberichte die Lektüre ab.

Christa Müller-Aregger, IBCLC

### Ayurveda für Hebammen

## Intensivlehrgang Ayurveda-Massage für Schwangere

Mit seinem ganzheitlichen Behandlungsansatz versteht Ayurveda den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Der individuellen Konstitution wird sehr viel Aufmerksamkeit gewidmet und die Anwendung der natürlichen Therapieverfahren stark betont. Das macht Ayurveda gerade für Frauen interessant, da hier die körperlichen Bedürfnisse und die psychischen Persönlichkeitsanteile sehr differenziert betrachtet und behandelt werden können. Besonders während Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett profitieren Frauen von der Anwendung ayurvedischer Verfahren.

Die Fürsorge für die schwangere Frau und das ungeborene Kind bilden im Ayurveda einen wichtigen Bestandteil der vorsorgeorientierten Gesundheitskultur. Ausgewählte Ölmassagen und gesundheitsfördernde Massnahmen stärken die Lebensenergie der Mutter während der Schwangerschaft und wirken sich positiv auf die Entwicklung des Kindes aus. Das Seminar mit Anja Pennemann vermittelt die Massagetechniken für die Frau während der gesamten Schwangerschaft auf fundierte und praxisnahe Weise. Spezielle Anwendun-



gen unterstützen auch die Empfängnisbereitschaft und optimieren die harmonische Entwicklung des Kindes.

*Ayurveda-Massage für Schwangere*

*Termin (2 Blöcke)*

*Beginn am 31. Oktober 2008 in Zürich*

Besuchen Sie die Europäische Akademie für Ayurveda am Infoabend für Ayurveda-Ausbildungen und -Seminare in Zürich, 12. Sept. 2008.

Hier erhalten Sie eine Übersicht über die Ausbildungsstrukturen, z.B. über die Ausbil-

dung in ayurvedischer Frauen- und Kinderheilkunde – einer speziell auf Hebammen und Kinderkrankenschwestern ausgerichteten Weiterbildung.

Auf [www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org) finden Sie eine umfangreiche Seminardatenbank.

Die Ayurveda-Akademie hat ein vielseitiges Fortbildungsangebot für Hebammen, Krankenschwestern und medizinisch orientierte Berufsgruppen.

Europäische Akademie für Ayurveda  
Hofstrasse 53, 8030 Zürich  
Telefon 044 260 70 70

Ihr Spezialist für Stillhilfen



MUTTER & KIND



### ELANEE - die neue Pflegeserie in unserem Sortiment

In der ganz natürlichen Produktserie für Schwangere und Mütter sind enthalten:

Brustmassageöl, Brustwarzen-Salbe, Kirschkerne Brustmassagekissen, Stilleinlagen, Schwangerschafts-Pflegeöl, Beckenboden Trainingshilfen, PH Teststreifen

Ardo medical AG Switzerland  
[www.ardo.ch](http://www.ardo.ch) / [www.elanee.ch](http://www.elanee.ch)

ARDO