

MOTHERING THE MOTHER

SHIATSU BEGLEITEND WÄHREND
SCHWANGERSCHAFT & GEBURT

Sarah Zauner



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Sarah Zauner*. Betreut von: *Ricarda Schober-Doneiser*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2023, *International Academy for Hara Shiatsu*.

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

DIE REISE INS LEBEN BEGINNT!

Seit Jahren befindet sich die Fertilitätsrate, die Anzahl der Lebendgeburten pro Jahr pro 1000 Frauen im gebärfähigen Alter, in Österreich im Sinkflug. Im Jahr 2022 lag diese bei 9.1 und damit im europäischen Mittelfeld. Ein weiterer Trend ist ebenfalls erkennbar: immer häufiger werden bei Geburten medizinische Interventionen gesetzt, von Dammschnitt, über künstliche Geburtseinleitung, Periduralanästhesie, Saugglocke bis Kaiserschnitt.

Trotz Empfehlungen der WHO (Weltgesundheitsorganisation) die Kaiserschnittquote auf 10 – 15% zu senken, kommt in Österreich jedes dritte Kind per Sectio zur Welt, dabei ist nur ein Bruchteil medizinisch indiziert. Gleichzeitig zeigen neueste Erhebungen, dass Ängste, Unsicherheiten und stressbedingte Beschwerdebilder unter Schwangeren zunehmen, demnach leide etwa jede vierte Frau während ihrer Schwangerschaft unter Stress oder deren Folgen. Symptome, die durch Stress verursacht sind, zählen heute zu den häufigsten Schwangerschaftskomplikationen. Frauen, die nicht auf stabile Beziehungen zurückgreifen können, die sich in schwierigen sozialen oder finanziellen Situationen befinden oder deren Leben durch Brüche, Enttäuschungen oder Traumata geprägt sind, sind in der Schwangerschaft oft noch stärker belastet.

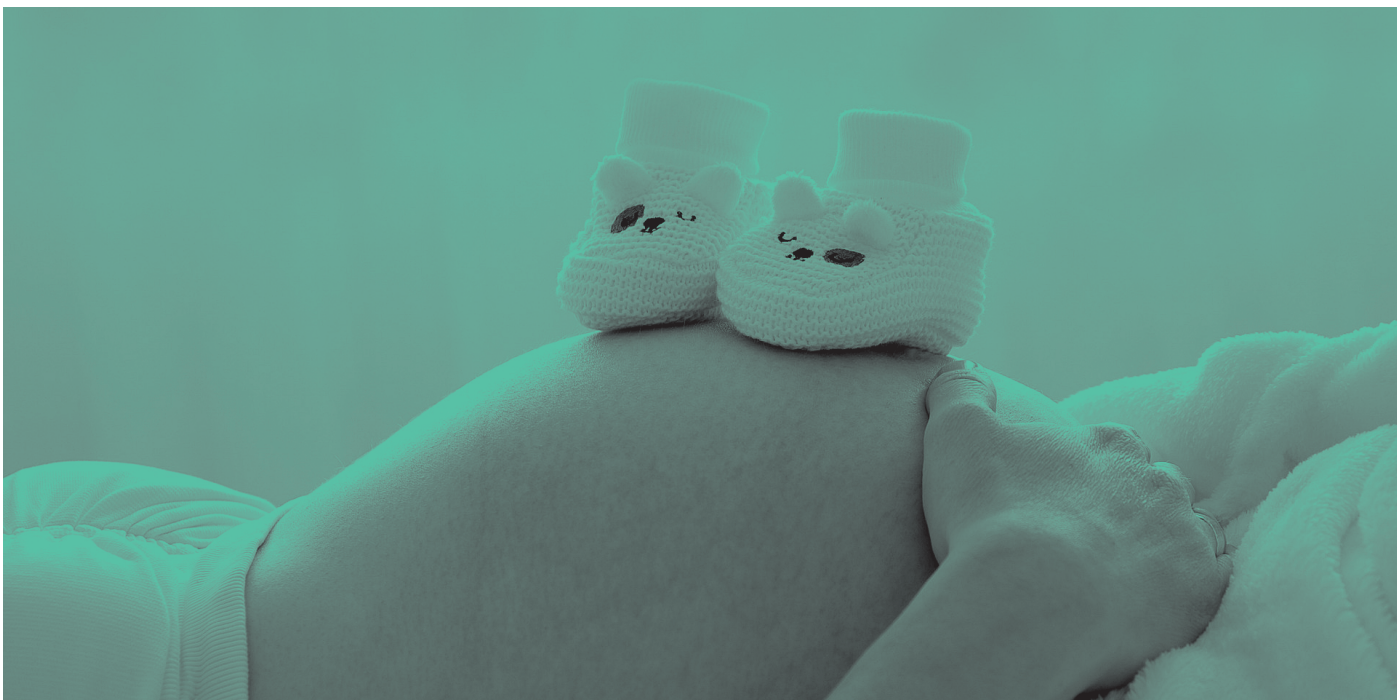
Schwangerschaft und Geburt sind Phasen tiefgreifender Veränderungen im Leben einer Frau.

Physiologisch, weil der weibliche Körper Platz machen muss für ein neues Lebewesen. Mit dem wachsenden Bauch verlagert sich auch der Körperschwerpunkt, und mit ihm der Gleichgewichtssinn. Blutkreislauf und Atmung stellen sich um und arbeiten von nun an für zwei. Hormone sind dabei die Taktgeber. Durch sie weiß der Körper wann er was zu tun hat. Die Symbiose zwischen Mutter und Kind zieht aber auch emotionale Veränderungen mit sich. Werdende Mütter erleben Hochs und Tiefs, lachen und weinen, spüren, jetzt kommt etwas Neues – eine neue Lebensphase kündigt sich lautstark an. Instinktiv weiß sie, dieses neue Leben wird ihr einiges abverlangen. Während dieser besonderen Zeit ist ihre Mitte stark gefordert. In ihr wächst ein neues Leben heran und das will genährt, umsorgt und beschützt werden.

Um das zu ermöglichen, müssen die Organe im Beckenraum Platz machen für das Ungeborene. Auch die Muskeln, die unser Zentrum stabilisieren, werden weich, Sehnen und Bänder geben nach. Auf diese Weise bereitet sich der weibliche Körper optimal auf die Geburt vor. Das bedeutet allerdings auch, dass wir leichter unsere Stabilität verlieren, wenn wir nicht auf unsere Mitte achten. Unser Bauchraum ist auch unser energetisches Zentrum. Hier verdauen wir unser Essen und unsere Emotionen. Der Bauch ist ein Spiegel unseres gesamten Nervensystems. Er zeigt uns wie entspannt oder angespannt wir gerade sind. Er ist auch Sitz unserer Intuition, wie etliche Redewendungen aus dem Volksmund belegen: „es erst einmal verdauen müssen“ oder „aus dem Bauch heraus handeln“.

In der westlichen, wissenschaftsorientierten Gesellschaft messen wir tendenziell dem Kopf, dem Intellekt einen höheren Stellenwert bei als dem Bauch, wobei neueste Studien Aufschluss darüber geben, dass auch der Bauch denkt und dieselben Gehirn- und Nervenzellen beheimatet wie das Gehirn (Smith, 2015). Zum anderen ist man sich mittlerweile der Wichtigkeit des Darmmikrobioms für die Vitalität des Menschen bewusst (Cryan & Dinan, 2012). Das Zentrum unseres Wesens, unsere Mitte heißt es also zu nähren und zu stärken, insbesondere während der Zeit von Schwangerschaft, Geburt und der postnatalen Zeit.

Denn: wohltuendes Essen, ausreichend Bewegung, frische Luft, schöne Dinge die Freude machen und achtsame Berührung sind Wege der Selbstfürsorge, die uns glücklich machen und die die Verbindung zu unserem Baby besonders stark machen.



DER WESTLICHE ANSATZ: DIE PHYSIOLOGIE DER SCHWANGERSCHAFT

BABY, DAS SIND DOCH NUR DIE HORMONE!

Mit der Befruchtung und Einnistung der Eizelle in der Gebärmutter (Uterus) beginnt sich der weibliche Körper immer mehr umzubauen und auf das neue Leben, das in Dir heranwächst einzustellen. Dein System läuft auf Hochtouren und das Schwangerschaftshormon hcG (humanes Choriongonadotropin), das bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels kontinuierlich ansteigt, bewirkt einen Anstieg von Östrogen und Progesteron. Auch Nebennieren- und Schilddrüsenhormone werden vermehrt gebildet und tragen zur Anpassung des Wasserhaushalts der Mutter während der Schwangerschaft und zur Entwicklung des Nervensystems des Kindes bei. Das Hormon Relaxin wird ebenfalls in höheren Konzentrationen gebildet, so wird das Bindegewebe weich, um die Mobilität zu gewährleisten, die es für die Geburt braucht. Wird allerdings zu viel Relaxin produziert, kommt es zu einer Instabilität in den großen Gelenken. Diese hormonell bedingte Nachgiebigkeit von Bändern und Sehnen macht sich dann zum Beispiel als Schmerz in der Symphyse (Symphysis pubica, Schambeinfuge) oder dem Ilio-Sakral-Gelenk (ISG) bemerkbar.

DAS KARDIOVASKULÄRE SYSTEM

Das Herz-Kreislaufsystem ist während der Schwangerschaft ebenfalls gefordert und reagiert mit einer um bis zu 30% gesteigerten Herzleistung um die Versorgung der Organe, vor allem des Uterus, zu gewährleisten. Über Nabelschnur und Plazenta ist der Fötus auf diese Weise mit dem mütterlichen Organismus verbunden und erhält lebenswichtige Nährstoffe sowie Sauerstoff. Die Steigerung der Herzleistung bedingt auch eine höhere Herzfrequenz in Ruhe und eine insgesamt stärkere Durchblutung. Da allerdings der venöse Rückfluss vermindert ist, kann es ebenfalls vermehrt zur Bildung von Krampfadern kommen.

Der stetig wachsende Uterus und das Gewicht des Babys, können in bestimmten Fällen in Rückenlage auf die Hohlvene (Vena cava) drücken und so ebenfalls den Blutrückfluss zum Herzen vermindern, weshalb allgemeine Empfehlungen lauten die Rückenlage ab fortgeschrittener Schwangerschaft zu meiden. Allerdings ist es von Frau zu Frau sehr individuell, was ihr gut tut – lasse Dich also nicht verunsichern: Manche Frauen lieben die Rückenlage und merken sehr wohl, ob sie ihr und ihrem Baby gut tut und für wie lange.

Das Gesamtblutvolumen der Frau steigt während der Schwangerschaft an, jedoch ist der Anteil der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) während der Schwangerschaft niedriger und somit sinkt dessen Hämoglobingehalt.

Hämoglobin ist ein Protein, auch als eisenhaltiger, roter Blutfarbstoff bekannt, der den Großteil der Erythrozyten ausmacht und Sauerstoff transportiert, also lebenswichtig ist. Durch das gesteigerte Blutvolumen wird das Blut verdünnt, der Hämoglobingehalt nimmt ab und führt zu einem erhöhten Eisenbedarf. Speziell in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft wäre es also sinnvoll, an eine Eisensupplementierung zu denken, da die Resorption aus der Nahrung und die eigenen Eisendepots meist nicht ausreichen, um den erhöhten Bedarf des Babys zu decken. Zu Bedenken ist auch, dass stark industriell verarbeitete Nahrungsmittel, Kaffee, Tee (Schwarztee, Grüntee) und Süßstoffe die Eisenaufnahme im Blut hemmen können. Ein unangenehmer Nebeneffekt: sie wirken auf die Leber und beeinträchtigen das Hormonsystem, also auch die richtige Menge an gebildetem Relaxin.

MEHR ARBEIT FÜR DIE NIEREN

Die Ausscheidungsprozesse über die Nieren werden während der Schwangerschaft spätestens ab Ausreifung der Plazenta verstärkt, da nun auch der Fötus Abfallprodukte über den Mutterkuchen in den Blutkreislauf der Mutter abgibt. Außerdem verändert sich die Ausscheidungsfunktion der Nieren je nach Lage der Schwangeren. Im Liegen herrscht weniger Druck auf die Nieren, weshalb schwangere Frauen häufiger ihre Blase entleeren müssen, wenn sie einzuschlafen versuchen.

VERÄNDERUNG VON BAUCH- UND BECKENBODENMUSKULATUR

Der Einfluss der Hormone spiegelt sich im gesamten Becken- und Bauchraum wider. Bindegewebe, Bänder und Sehnen geben nach und werden weich. Ab etwa der 20. Schwangerschaftswoche (SSW) beginnen die beiden Stränge der geraden Bauchmuskeln auseinanderzudriften, um Raum für das Baby zu schaffen. Dieser Zustand wird Rektusdiastase genannt und spielt bei der Rückbildung nach der Geburt eine wesentliche Rolle, denn dann ist wichtig, dass sich die gerade Bauchmuskulatur wieder vollständig schließen kann. Auch die Schambeinfuge weitet sich, es kommt zur Symphysendiastase – ein ähnlicher Prozess wie bei den Bauchmuskeln.

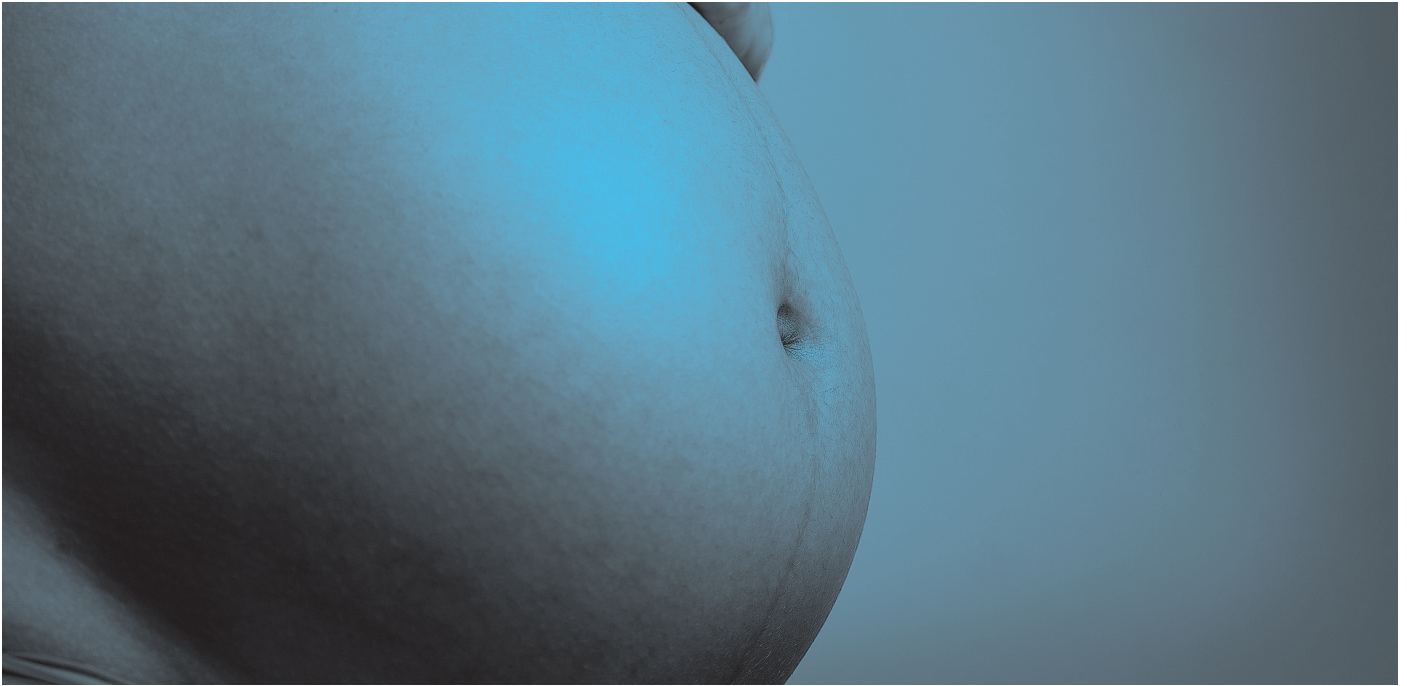
Übertreiben wir es aber und Überdehnen wir das Gewebe, wird die Symphyse zu locker und verursacht unter Umständen Schmerzen im Schambein, den Leisten, im unteren Rücken oder im ISG. Typischerweise verschlimmert sich der Schmerz beim schweren Tragen, Stiegen steigen und Spreizen der Beine (wie zum Beispiel beim Schwimmen). Entgegenwirken kannst Du, indem Du Dehnungen während der Schwangerschaft achtsam durchführst und ruckartige Bewegungen vermeidest.

DIE WIRBELSÄULE HAT MEHR ZU TRAGEN

Die schwangerschaftsbedingte Verlagerung des Körperschwerpunkts durch den wachsenden Bauch ist mit Sicherheit eine der spürbarsten Veränderungen für Dich. Um den veränderten Schwerpunkt auszugleichen, schieben Halswirbelsäule, Lendenwirbelsäule und Becken bauchwärts. Die Kniegelenke werden überstreckt, die Fußgewölbe flachen ab. Viele Mütter erkennen sich in der „typischen“ Haltung einer Hochschwangeren wieder: Bauch nach vorne gestreckt, Becken kippt nach hinten wodurch ein Hohlkreuz entsteht, die Hände in den Rücken gestützt. Was im ersten Moment wirkt wie ein stabiler Stand ist aber genau das Gegenteil. Vor allem der untere Rücken muss diese Streckhaltung stemmen, hier klagen viele Frauen im Laufe der Schwangerschaft unter Schmerzen. Wende Dich in diesem Fall bitte an eine/n geschulte/n Hara-Shiatsu-Praktiker/in, eine Hebamme, Yoga-Lehrer/in oder Physiotherapeuten/in, um Dir Übungen für einen aktiven Stand zeigen zu lassen und Dein Bewusstsein für den Beckenboden zu schulen.

RESPIRATORISCHE VERÄNDERUNGEN

Die Veränderung der Lungenfunktion ist einerseits hormonell bedingt, andererseits zurückzuführen auf den raumeinnehmenden Uterus, der die Ausdehnung der Lungen beeinträchtigt. Zum Vergleich: während der Stand Deiner Gebärmutter um die 12. Schwangerschaftswoche (SSW) etwa die Schambeinkante erreicht, liegt diese um die 20.SSW schon in Bauchnabelhöhe. Etwa ab der 35. SSW reicht der Uterus bis zum Rippenbogen – kein Wunder also, dass Du ab jetzt vermehrt unter Kurzatmigkeit leidest!



Um dennoch Dein Baby, die Plazenta und Deine übrigen Organe optimal versorgen zu können, nimmt der Sauerstoffverbrauch im Laufe der Schwangerschaft um bis zu 20% zu. Zuständig für diese Veränderung ist das Hormon Progesteron, das dem Körper signalisiert, den Kohlendioxid-Spiegel abzusenken.

DAS VERDAUUNGSSYSTEM

Die Organe Deines Beckenraums leben nun im wahrsten Sinne des Wortes auf engstem Raum zusammen. Je größer das Baby wird, desto enger wird es für den Enddarm. Das Gewicht von Uterus und Baby können somit durch den Druck, den sie ausüben Verstopfung verursachen. Durch die vermehrte Bildung von Progesteron entspannen sich außerdem die glatten Muskeln des Magen-Darmtraktes wodurch die Darmperistaltik abnimmt. Aufgrund der verlangsamten Magenentleerung kann es mitunter auch zu Sodbrennen kommen.

DIE ÖSTLICHE & ENERGETISCHE SICHTWEISE

Ab dem Zeitpunkt, wo im Uterus ein neues Wesen heranwächst, stellt sich der Qi-Fluss der Mutter unweigerlich um, um das Ungeborene mit Jing (Essenz), Qi (Lebensenergie) und Blut versorgen zu können. Durch das Ausbleiben der Menstruation steht mehr Blut zur Verfügung, das den Embryo nährt. In der Schwangerschaft werden vermehrt Körpersäfte und Blut produziert, unser Jing ist präsenter und das Yin (Ruhe, Weiblichkeit) dominiert. Gegen Ende der Schwangerschaft tritt allerdings das Yang (Aktivität, Männlichkeit) in den Vordergrund, denn diese Energie ist für die Geburt notwendig.

Während der Schwangerschaft greift die Frau auf ihre Reserven zurück. Innerer Rückzug ist angesagt, um sich auf sich und das heranwachsende Leben in ihr zu konzentrieren.

In traditionellen Kulturen ist es nach wie vor so, dass Schwangeren eingebettet in eine funktionierende Dorfgemeinschaft, viel Rückhalt zu Teil wird. In unserer westlichen, Yang-betonten Zivilisation, scheint es hingegen oft so, als müssten werdende Mütter vermehrt für ihre Bedürfnisse und derer ihrer Kinder einstehen und sich bewusst Raum für Erholung und gute physische und emotionale Nahrung gönnen.

DAS ZUSAMMENSPIEL VON CHONG MAI, MAGEN UND MILZ

Da durch die Empfängnis die Mensis ausbleibt, steht zu Beginn der Schwangerschaft der Frau viel Blut zur Verfügung. Dieses wird natürlich gebraucht, um den Uterus zu versorgen und somit die embryonale Entwicklung zu ermöglichen. Chong Mai – auch treffend als „Meer des Blutes“ bezeichnet, ist eines der primären außerordentlichen Gefäße, welches Qi, Jing und Blut reguliert und somit die energetische Veränderung einer Frau während der Schwangerschaft antreibt. Die Aufgabe des Chong Mai in dieser Zeit ist es, dem Uterus Blut zur Verfügung zu stellen.

Da der Embryo die Menge an Blut in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft noch nicht voll nutzen kann, tendiert das überschüssige Qi dazu im Körper nach oben zu steigen. Hier kommt der Magen-Meridian ins Spiel, denn dieser hat eine starke Verbindung zum Chong Mai und kann dabei dessen Qi beim Absinken unterstützen. Dazu braucht es einen starken Magen-Meridian. Der mag es gerne trocken. Ein Zuviel an Feuchtigkeit beeinträchtigt ihn. Gerade in der Schwangerschaft bildet der Körper aber vermehrt Flüssigkeiten (Blut, Lymphe, Fruchtwasser, Muttermilch) und der Magen-Meridian kann unter Umständen seine Fähigkeit zur Umwandlung von Körperflüssigkeiten nur unzureichend nachkommen. In diesem Fall wird das Qi des Chong Mai nach oben steigen und das was wir als Schwangerschaftsübelkeit kennen auslösen, da der geschwächte Magen-Meridian seine volle Funktion nicht ausüben kann. Weitere Beschwerden durch den Rückfluss von Qi aus dem Chong Mai in den Brustbereich können emotionale Instabilität, Kurzatmigkeit oder ein Spannen der Brüste sein.

Mit dem vermehrten Wachstum des Embryos, beginnt dieser auch Qi und Blut von Chong Mai und Bao Mai, dem Herz-Uterus Gefäß zu nutzen, so hört die Übelkeit meist gegen Ende des 1. Trimesters auf. Nun konzentriert sich das Qi des Chong Mai vermehrt im Bauchbereich und Blut kann während des zweiten Schwangerschaftsdrittels üblicherweise gut fließen. Das zunehmende Gewicht des Babys gegen Ende der Schwangerschaft zehrt allerdings am Qi des Chong Mai, so fühlen sich viele Frauen kurz vor der Geburt wieder verstärkt müde oder „blutleer“.

Abhilfe bei Schwangerschaftsübelkeit:

- *frischer Ingwer in Maßen als Tee oder mitgekocht in Speisen*
- *Der Morgen ist die „Füllezeit“ des Magens: Salziges in trockener Form beim Aufwachen neben dem Bett bereit haben (z.B. Knäckebrot)*
- *Umeboshi-Pflaume (fermentierte, japanische Pflaume) in den Bauchnabel legen und festbinden zieht das Magen-Qi nach unten*
- *Kuzu (Pfeilwurzelmehl) aufgelöst und in Pudding oder Kompott eingerührt wirkt beruhigend auf den Magen (z.B. in Sojasauce auflösen, kurz aufkochen & löffeln)*
- *Pfefferminztee, wenn die Frau zu starker Hitze neigt (beruhigt den Verdauungstrakt)*

Hilfreiche Tsubos:

- *Mi 4 (Regulationspunkt) und Pk 6 (Ankopplungspunkt) stärken den Chong Mai*

Ein Zuviel an Feuchtigkeit wird auch die Milz schwächen und so kann es während der Schwangerschaft zu Krampfadern, Organsenkungen und Cellulitis kommen. Manchmal ist sogar die Verbindung zum eigenen Körper, zur eigenen Mitte und zum Ungeborenen dadurch beeinträchtigt. Nicht nur Feuchtigkeit, auch der erhöhte Blutbedarf während der Schwangerschaft kann die Milz, die für Bildung und Umwandlung des Blutes zuständig ist, in ihrer Funktion beeinträchtigen. Die Milz ist schlichtweg überfordert. Nun kann sie auch das Absteigen des Magen-Qis nicht mehr so gut unterstützen, welches leicht nach oben rebelliert und sich in Sodbrennen ausdrücken kann.

Was tun bei Sodbrennen?

- *Basisches: z.B. Heilerde/Kräuter*

Hilfreiche Tsubos:

- *Lu 1: hilft Qi nach unten zu bringen*
- *Bl 21: Zustimmungspunkt des Magens, reguliert Magen-Qi*
- *Ren 12: Mitte des Epigastriums: stärkt den Magen*
- *Pk 6: Inneres Tor: harmonisiert den Magen*



NIERE, BLASE & DER BEZUG ZU DEN AUSSERORDENTLICHEN GEFÄSSEN

Die Nieren versorgen während der Schwangerschaft nicht nur uns, sondern vermehrt auch das Baby mit Jing. Die Nierenenergie ist der Brennstoff des Lebens, wenn wir zu viel davon zu schnell verbrauchen, altern wir. Sind unsere Nieren schon vor der Schwangerschaft geschwächt, zum Beispiel durch Schlafmangel, chronische Krankheiten, mehrere aufeinanderfolgende Geburten, einen exzessiven Lebensstil oder schlichtweg, weil unsere Gene uns nicht mehr mitgegeben haben, müssen wir zumindest ab jetzt gut auf unser Yin achten.

Da die Nieren während der Schwangerschaft sehr viel leisten müssen, kann es zu einem Yin-Mangel im restlichen Körper kommen. Diese Frauen sind chronisch erschöpft aber laufen auf Hochtouren. Leere Hitze steigt auf und kann sich in Schlafstörungen, Hitzewallungen und allgemeiner Unruhe äußern.

Wenn nicht genügend Nieren-Qi vorhanden ist, um das Holz-Element zu befeuchten kann das auch zu einer Leber-Qi Stagnation führen, das erklärt die enge Verbindung zwischen Nieren und Leber. Die Nieren sind aber auch mit Chong Mai und Ren Mai verbunden. Sie liefern Essenz, die diese beiden außerordentlichen Gefäße zirkulieren.

Aufsteigendes Qi im Chong Mai kann Nieren-Qi mit hinaufziehen und dadurch eine Leere im unteren Rücken zurücklassen. Damit einher gehen Kreuzschmerzen und Müdigkeit. Der Ren Mai (Konzeptionsgefäß) verläuft entlang der Körpervorderseite und versorgt unsere Yin-Organen – in der Schwangerschaft vor allem Uterus, Plazenta und Fötus mit Qi. Da sich alle Energie auf den Bauchraum konzentriert und es deshalb in den drei Brennkammern zu Blockaden kommen kann, kann auch der Energiefluss in Armen und Beinen blockiert sein. Fehlende Yin-Energie kann dann zu Müdigkeit und Erschöpfung aber auch zu Verdauungs- und Atembeschwerden führen.

Ein Zuviel an Arbeit schwächt das Nieren-Qi ebenfalls, da die Nieren nun sowieso schon auf Hochtouren laufen. Sind diese geschwächt, kann das auch die Lunge beeinträchtigen. Da beide Organe in enger Verbindung zueinander stehen, kann das Lungen-Qi nicht mehr nach unten absteigen, es sammelt sich im Brustkorb an und kann dort als Enge oder Druckgefühl wahrgenommen werden. Körperliche Überlastung in der Schwangerschaft kann dazu führen, dass das Nieren-Yang geschwächt wird – es kommt zu Ödembildungen. Flüssigkeiten können nicht mehr transformiert werden und lagern sich im Gewebe ein. Ab etwa der 20.SSW wird bei rund 3-7% der Frauen eine Präeklampsie festgestellt.

Diese Schwangerschaftskomplikation bezeichnet das erstmalige Auftreten oder eine Verschlimmerung von Bluthochdruck sowie eine vermehrte Eiweißausscheidung im Urin und geht oft mit Wassereinlagerungen einher. Ärzte raten daher bei Ödemen und/oder erhöhtem Blutdruck stets zur medizinischen Abklärung. Ödeme, die nicht von Hypertonie und Protein im Urin als Vorstufe zur Präeklampsie begleitet werden, können gut mit Shiatsu, Kräutern und Lymphdrainagen sowie Streichungen begleitet werden. Prinzipiell gilt, dass das Hochlagern der Extremitäten den Abtransport von Flüssigkeiten unterstützt. Auch leichtes Ausstreichen in Richtung der Lymphknoten ist bei leichten Ödemen sinnvoll.

Die schon erwähnten Rückenschmerzen können die Folge eines schwachen Nieren-Qi aber auch der einer Anspannung im Blasen-Meridian sein. Der Blasen-Meridian entlang der Körperrückseite gibt uns Aufrichtung – physisch sowie psychisch – er verleiht der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur ihre Stützfunktion, verbindet aber auch Urogenitaltrakt mit dem autonomen Nervensystem. Durch die Nähe zur Wirbelsäule ist auch das Lenkergefäß (Du Mai) für die stützende Grundstruktur des Körpers zuständig und reguliert obendrein alle Yang-Organen. Da sich durch die stärkere Lordisierung der Wirbelsäule in der Schwangerschaft Veränderungen für die Frau ergeben, die zu Spannungszuständen und Rückenschmerzen führen können, ist es ratsam diese Gefäße in der Behandlung miteinzubeziehen.

LEBER, GALLENBLASE UND DER BEZUG ZUM DAI MAI

Die Leber ist unser Speicherorgan, sie speichert das Blut. Außerdem hasst die Leber eines ganz besonders, und zwar Stress und Druck. Durch das Ausbleiben der Menses kommt es bei der schwangeren Frau zu einem Rückstau von Blut in der Leber. Neigt sie generell zu aufgeregten Emotionen und einem stressigen Lebenswandel, werden sich in der Schwangerschaft die Symptome einer Leber-Qi Stagnation womöglich noch verstärken. Das aufsteigende Leber-Qi kann sich nirgends so recht entfalten oder entweichen, es zeigt sich daher in einem Übermaß an Fülle und Hitze vor allem im oberen Körperbereich (Brustkorb, Zwerchfell, Kopf, Nacken).

Außerdem kann diese Aufwärtsbewegung der Leber-Energie zu Beginn der Schwangerschaft den Aufwärtsfluss des Chong Mai unterstützen und Übelkeit verstärken. Auch Blutmangel und Yin-Mangel können zu aufsteigendem Leber-Yang führen, denn damit Holz-Energie (Leber & Gallenblase) wachsen kann, braucht es das Element Wasser. Wird die Leber-Energie nicht von der Nieren-Energie genährt, weil diese zu schwach ist, steigt ihre Energie in den Kopf.

Während der Schwangerschaft kann, eine aufsteigende, sich buschfeuerartig entfaltende Holz-Energie in Form von Migräne, Hyper- oder Hypotonie oder schließlich auch in Präeklampsie ausdrücken.

Das Gürtelgefäß (Dai Mai) als Hauptregulator der Energie im Beckenbereich ist auch zuständig für das Gleichgewicht der Energie zwischen Ober- und Unterkörper. Es versorgt Uterus und Fötus mit Jing und Qi und steht darüber hinaus in enger Verbindung zu Leber und Gallenblase, da diese Bänder, Sehnen und die großen Gelenke stabilisieren, wie auch der Dai Mai das mit unserer Körpermitte tut. Da der Dai Mai wie ein breiter Gürtel um die Taille verläuft, beeinflusst er auch die Halte- und Stützfunktion von Muskeln, Sehnen und Bändern im Becken. Ein zu eng geschnallter Gürtel – auch im emotionalen Sinn – kann sich auf die Lage des Kindes auswirken und z.B. zu einer Steißlage führen. Eine unzureichende Unterstützung des Beckens hingegen kann zu Symphysenschmerzen führen.

DIE FEUER-ENERGIE STEHT FÜR HITZIGE EMOTIONEN & DIE VERBINDUNG ZWISCHEN HERZ UND UTERUS

Der 3Fach-Erwärmer (3E) spielt sowohl in der Schwangerschaft als auch in den ersten Jahren in der neuen Elternschaft eine wesentliche Rolle. Zum einen besteht eine enge Verbindung zu den Nieren. Andererseits ist er als Schaltzentrale der drei Brennkammern auch der Verwalter von Qi an die Meridiane. Er ist maßgeblich daran beteiligt, dass Jing von den Nieren zum oberen Erwärmer und vom Herzen in den unteren Erwärmer gelangt. Daher ergibt sich auch der starke Bezug zu Chong Mai, Ren Mai und Du Mai, da alle im selben Bereich entspringen und sich mit dem Uterus verbinden.



Während der Schwangerschaft verändert sich das Gleichgewicht zwischen dem oberen und unteren Erwärmer. Der 3E muss in Folge der gesteigerten Flüssigkeitsproduktion während der Schwangerschaft mehr arbeiten, um Lymphe und Körperflüssigkeiten zu regulieren.

Auch das Immunsystem ist teilweise dem 3E unterworfen, welches während der Schwangerschaft Veränderungen unterliegt. Um zu verhindern, dass das Immunsystem der Frau das Ungeborene angreift, muss der Körper während der Schwangerschaft seine Immunabwehr herabsetzen. Auch hier spielt der 3E eine Rolle, ein starker 3E-Meridian wird die Entwicklung des kindlichen Abwehrsystems fördern.

Durch die gesteigerte Blutzirkulation muss das Herz mehr physische Arbeit verrichten, was sich wiederum auf das Herz-Qi auswirkt – es kann leichter hochsteigen. Die Schwangere mag dadurch emotional ebenso instabil wirken. Die Hauptrolle des Herzens ist die Blutbildung, es ist beteiligt an der Bildung des Menstruationsblutes und ist über den Bao Mai – dem Herz-Uterus-Gefäß mit der Gebärmutter verbunden. Jegliche emotionalen Probleme während der Schwangerschaft beeinflussen somit das Ungeborene.

Umgekehrt können wir aber über die Herz-Uterus-Verbindung ganz wunderbar Kontakt zum Baby aufbauen und so die Mutter-Kind-Beziehung frühzeitig stärken, frei nach dem Motto: „Ist die Mutter zufrieden, geht es auch dem Kind gut“.

Den Geist mit schönen Dingen wie Kunst, Musik, Meditation, schöner Literatur, oder Natur zu bereichern kann die Schwangerschaft somit zusätzlich unterstützen. Gefühlsschwankungen lassen sich darüber hinaus gut über Bao Mai und Perikard-Meridian ausgleichen.

Unterstützung bei Ängstlichkeit & Gefühlswallungen:

Pk 8, Ni 1 & Hz 7 wirken alle beruhigend bei Ängsten

STAU IN LUNGE UND DICKDARM & DIE FÄHIGKEIT DES LOSLASSENS

Das Metall-Element steht wie kein anderes für Identität, Reinigung und der Fähigkeit zum Loslassen. Eine gesunde Metall-Energie kann gut damit, eintretende Veränderungen zu bewältigen. Das eigene Selbstgefühl wird dabei nicht in Frage gestellt werden. Die Zeit der Schwangerschaft und Geburt stellen uns emotional auf die Probe. Wie gut kann ich mich anpassen an die geänderten Umstände? Wie bereitwillig teile ich mich mit? Wie gehe ich mit einem gewissen Maß an Chaos um?

Durch die gesteigerte Sauerstoffzufuhr ist die Lunge nun mehr gefordert, es muss ja schließlich mehr Lungen-Qi produziert werden und das kann sich natürlich stauen. Davon sind Arme und Brustkorb betroffen, es kann Kurzatmigkeit oder ein generelles Engegefühl im oberen Brustbereich entstehen. Trauer und Sorge führen ebenfalls zu Stagnation und Enge im Brustkorbbereich. Tiefe Atmung und Öffnung des Brustkorbs können helfen, dass die Lungen-Energie wieder besser fließt. Der Dickdarm hingegen wird seine Funktion des Haltens und Loslassens nicht wie gewohnt verrichten können.

WIE UNTERSTÜTZE ICH DIE SCHWANGERE VOR & WÄHREND DER GEBURT?

Frauen während der Schwangerschaft mit Shiatsu zu begleiten, bedeutet sich einzulassen auf diese veränderten Energiemuster der Frau und auch die des Ungeborenen zu achten. Ziel einer Shiatsu Behandlung während dieser Zeit sollte sein, die Verbindung zwischen Mutter und Kind bestmöglich zu unterstützen. Als Shiatsu Praktiker:innen können wir den Fokus auf das Nähren und Halten legen. Daraus ergibt sich der Ansatz, dass selbst unbedenkliche Punkte nicht so kraftvoll gedrückt werden wie sonst und die Tendenz zum flächigem sich sinken lassen geht.

Wenn wir diese Grundprinzipien im Auge behalten, können wir trotzdem die Mutter dabei unterstützen Blockaden zu lösen, ohne dabei die Energien des Kindes zu sehr zu beeinflussen.

Im ersten Trimester ist es besonders wichtig auf den nährenden Aspekt zu achten. Der Körper der Frau ist in dieser Phase noch nicht vollständig an die Veränderungen angepasst und die Schwangerschaft somit noch instabil. Dehnungen und Rotationen sollten daher während dieser Zeit vermieden werden, da diese zu viel Qi weg vom Hara in die Peripherie bringen würden. Ab dem zweiten Trimester werden Mobilisationstechniken allgemein als wohltuend empfunden, da es durch die Größe des Kindes zunehmend zu Blockaden kommen kann. Geburtsvorbereitend kann in etwa ab der 36. SSW gearbeitet werden, um den Prozess des Öffnens und Loslassens zu unterstützen.

DER RÜCKEN

Da der Geburtsprozess ein Yang Prozess ist und intensive Energien freisetzt, erfordert die Geburt auch kräftige, Energien zerstreuernde Behandlungstechniken. Der zentrale Aspekt sollte sein, die Energien von Anfang an beim Fließen zu unterstützen, sodass sie sich nirgends stauen. Stau bedeutet Stillstand. Der Du Mai (Lenkergefäß) spielt hier eine zentrale Rolle, da er die Hauptquelle der Yang-Energie ist und den Qi-Fluss im Körper reguliert. Außerdem spielt der gesamte Blasen-Meridian mit seinen Shou Punkten eine wesentliche Rolle. Hier können alle Organe ebenso adressiert werden, wie auch Ängste und Unsicherheiten während der gesamten Schwangerschaft. Auch in der Eröffnungsphase der Geburt kann gut am Blasen-Meridian gearbeitet werden. Lindernd für die Schwangere wird vor allem sein, sich dem Nacken- und Kreuzbeinbereich zuzuwenden, da in diesem Bereich häufig Verspannungen auftreten. Streichungen und sanfte Behandlung von Du Mai, Nieren- und Blasen-Meridian vom Nacken bis zum Steißbein, am besten, wenn die Frau im Vierfüßlerstand kniet, können sehr hilfreich sein. Das Kreuzbein selbst verträgt viel Druck. Oft wird es von den Schwangeren als sehr wohltuend empfunden, das Sakrum mit beiden Händen zu öffnen. Zusätzlich können auch die Kreuzbeinlöcher stimuliert werden. Alle diese Punkte tonisieren das Nieren-Qi. Wegen ihrer Verbindung zu den seitlich austretenden Sakralnerven, sagt man ihnen auch nach, dass sie Wehenschmerzen lindern und die Wehenwirksamkeit steigern.

Unterstützende Punkte am Rücken:

- Du 4: Tor der Vitalität: nährt die Nieren & reguliert das Lenkergefäß, klärt Hitze & unterstützt die Lendenwirbelsäule (LWS)
- Du 20: Treffpunkt aller Yang-Meridiane: zähmt das Yang oder bringt Yang nach oben
- Bl 23: Shou Punkt der Nieren: tonisiert die Nieren & unterstützt die Essenz, stärkt die LWS
- Bl 52: Raum der Willenskraft: tonisiert die Nieren & die Essenz, stärkt die LWS
- Bl 53: Die Lebendigkeit der Blase: stärkt die LWS, unterstützt den Uterus, lindert Schmerz
- Bl 22: Zustimmungspunkt des 3Fach Erwärmers: Reguliert die Wasserwege



NACKEN, KOPF UND SCHULTERN

Da sich während Schwangerschaft und Geburt Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich manifestieren können, ist es sinnvoll diese zu behandeln, vor allem auch aufgrund der strukturell und energetisch in Verbindung stehenden Bereiche Schultern/Hüfte, Nacken/Sakrum und Kiefer/Cervix & Perineum. Obere Schultern und Hüfte werden dem Gallenblasen-Meridian und damit dem Holz-Element zugeordnet. Wenn also oben die Energie ins Stocken gerät, tut sie es auch im Beckenraum. Die zweite Geburtsphase ist dominiert von dieser Holz-Energie, die stark abwärtsgerichtet ist und dafür sorgt, dass das Baby geboren werden kann. Wenn nun das Qi der Gallenblase nicht frei fließen kann, wird sich auch diese Austreibungsphase schwieriger gestalten.

*Auch hier gilt energetisch:
Die Mutter nährt das Kind.*

Sprich, das Wasser-Element, als Mutter des Holz-Elements kann hier unterstützen. Denn ist das Holz steif und knorrig geworden, braucht es wieder etwas Befeuchtendes, dass das Holz geschmeidig und weich macht. So könnte man die Schwangere zusätzlich unterstützen, indem im Wasser-Element gearbeitet wird.

Unterstützende Punkte im Kopf-, Schulter- & Nackenbereich:

- Gb 20: löst Spannung im Kopf, lockert zu starr gewordene Holz-Energie
- Bl 10: gegen Kopfschmerzen & steifen Nacken, entspannende Wirkung
- Du 20: Hundertfaches Zusammentreffen – unterstützt Abwärtsbewegung der Yang-Energien, energetisierend oder entspannend
- Dü 10: Treffpunkt Dünndarm-Meridian, Yang Wei Mai & Yang Qiao Mai, nützt der Schulter
- Gb 21: unterstützt Wehentätigkeit, lindert Schmerzen, löst Verspannungen von Schultern, Nacken und Kiefer, fördert Plazentaausstößung und Milchbildung

BEINE & FÜSSE

Unsere Beine repräsentieren die Verbindung zur Erde, unsere Wurzeln. Wie gut sind wir im Hier und Jetzt verankert? Schwangere, die dazu neigen viel zu denken und zu grübeln, können wir mit der Arbeit an Beinen und Füßen unterstützen wieder mehr in ihren Körper, ins Spüren zu kommen. Auch während der Geburt kann es sehr effizient sein, durch die Arbeit an Beinen und Füßen Qi nach unten zu leiten, wenn sich zu viel Energie im Schulterbereich angesammelt hat.

Aus energetischer Sicht haben Punkte, die am weitesten von unserem Zentrum, unserer Körpermitte entfernt sind, die stärkste Wirkung auf die Organe. Kräftige Streichungen mit der Handinnenfläche entlang der Beinaußen- und Innenseiten der Frau stimulieren die Meridiane am Bein und helfen bei Müdigkeit der Gebärenden und bei wackeligen Beinen.

Unterstützende Punkte an Beinen & Füßen:

- Ni 3: Großer Wildbach: unterstützt das Nieren-Qi
- Ni 1: Sprudelnder Quell: beruhigend, tonisiert die Niere
- Ni 6: Öffnungspunkt Yin Qiao Mai
- Gb 41: Ankopplungspunkt des Dai Mai
- Bl 62: Öffnet Yang Qiao Mai
- Ma 30: Reguliert Chong Mai & Qi im unteren Erwärmer

Hilfreiche Geburts-Punkte:

- Le 3: Bewegt Holz-Qi, setzt Emotionen frei, löst Nacken-/Schulterverspannungen, fördert Wehentätigkeit und Öffnung der Cervix
- Mi 6: Treffpunkt von Erd-, Holz- und Wasser-Energie, wehenfördernd, gleicht Mangel/Fülle an Qi, Blut und Essenz aus
- Bl 60: Wehenfördernd, klärt Hitze, beruhigend, löst Verspannungen
- Ma 36: Hilft bei Erschöpfung, schmerzlindernd, nährt Blut und Yin, fördert Wehen
- Gb 34: Schmerzlindernd, wehenfördernd, unterstützt die Öffnung des Muttermunds
- Bl 67: Fördert die Abwärtsbewegung des kindlichen Kopfes
- Die Punkt Kombination Le 3/Di 4/Bl 67: Fördert regelmäßige, starke Wehentätigkeit

ARME & HÄNDE

Arme und Hände stehen eng mit dem Feuer-Element in Verbindung und somit mit unserem Vermögen in Beziehung nach außen zu gehen und unser Herz zu öffnen.

Unterstützende Punkte an Hand und Unterarm:

- Pk 6: wirkt beruhigend, hilft auch gegen Übelkeit und Erbrechen während der Geburt
- Pk 8: ebenfalls beruhigende Wirkung, wirkt emotionalem Unwohlsein entgegen
- 3E 5: Unterstützt Yang Wei Mai & hilft bei verspanntem Nacken
- Dü 3: reguliert Yang-Qi, Hitze & Du Mai
- Lu 7: Luo Punkt, löst Blockaden im Lungen-Meridian und reguliert Ren Mai
- Di 4/10/11: Schmerzlindernd, wehenfördernd, eliminiert Durchfall und Unwohlsein

ES GEHT AUF DIE GEBURT ZU & WAS KANN FRAU SELBST TUN?

Hebammen und Doulas sind in der Geburtsvorbereitung immer wieder mit der Frage konfrontiert, was frau tun kann, um sich optimal auf die Geburt vorzubereiten. Natürliche Wege zur Geburtsvorbereitung dienen dazu, einen normalen Geburtsverlauf erwarten zu lassen, eine normale Zeitspanne der Geburt zu erhoffen und den Körper der Mutter in einen bestmöglichen Gesundheitszustand zu bringen, damit dieser seine Arbeit tun kann.

DER UNTERSCHÄTZTE STELLENWERT EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG AUS SICHT DER TCM

Eine der einfachsten Wege der Gesundheitsvorsorge während der Schwangerschaft ist nahrhaftes Essen. Viele Komplikationen könnten so vermieden werden wie zum Beispiel Präeklampsie, Infektionen oder Anämien. Laut Studien wird eine proteinreiche, vollwertige Ernährung mit reichlich Gemüse, Vollkornprodukten und Wasser empfohlen. Achte darauf Nahrung zu Dir zu nehmen die frei von Zusatz- und Konservierungsstoffen ist und möglichst biologisch produziert wurde. So kannst du sicher gehen Chemikalien und Pestizide zu vermeiden.



Do's

- Vielseitig und abwechslungsreich, um alle Meridiane & Organe anzusprechen
- Alles Blut- und Essenznährende, vor allem was als „Süßlich, wärmend“ gilt: Getreide, Nüsse und Samen sowie Fleisch, Fisch und Eier
- Viel Gemüse, bevorzugt wärmend, stärkend, blutbildend wie zum Beispiel Wurzelgemüse aber auch Spinat, Fenchel
- Innereien, wenn von gesunden, biologisch gehaltenen Tieren gelten als besonders essenz- und blutaufbauend
- Kraftsuppen besonders mit Rind, Huhn
- Kompotte/Trockenfrüchte (Datteln, Feigen sind blutbildend)
- Kaltgepresste, hochwertige Öle (z.B. Leinöl, Sesam, Nussöle)

Dont's

- Alles was zu sehr bewegt, absenkt, zu stark erhitzt & das Blut verletzt
- Scharfe Gewürze reduzieren (z.B. Chili, Galgant, Muskat, Tabasco, Curry, Senf, Zimt)
- Scharfe/erhitzende Gemüse (Knoblauch, Zwiebel & Lauch)
- Bitter/kalte Nahrungsmittel, die stark absenken: Radicchio, Kaffee, Schwarztee – trocknen aus und verletzen das Blut und die kostbaren Säfte des Körpers
- Zu sehr das Blut erhitzend: Meeresfrüchte
- Geschwefelte Nahrungsmittel (Nüsse & Trockenfrüchte)
- Sehr Saures, da es Blut erhitzt
- zu viel Rohkost bringt Kälte in den Uterus
- Rohes Fleisch/Fisch/Eier/Milchprodukte aufgrund der Salmonellen Gefahr
- Alkohol

FÜR AUSREICHEND BEWEGUNG SORGEN

Diese kann im Laufe der Schwangerschaft an Deine individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Von Haus aus sportliche Frauen, können ihr Pensum bis nahezu kurz vor der Geburt aufrechterhalten, wenn ihnen das gut tut. Hier gibt es keine großen do's & dont's, Sport in der Schwangerschaft ist sehr individuell, jedoch sollte aus östlicher und

energetischer Sicht auf zu starkes Schwitzen verzichtet werden, da dadurch wertvolle Körpersäfte verloren gehen. Gleiches gilt für Saunagänge. Gerade Frauen, die tendenziell keine „Fülle“-Typen sind, könnten dadurch Energie einbüßen, die sie während der Schwangerschaft dringend für sich und das Baby brauchen.

Am Ende entscheidet jede Frau selbst, was ihr und ihrem Baby gut tut und was zu viel ist.

Empfohlen werden vor allem sanfte Bewegungsformen wie pränatales Yoga oder Qigong. Diese Übungen helfen dabei den Körper zu mobilisieren, zu entspannen und die Energien harmonisch fließen zu lassen.

Die bekannte US-amerikanische Hebamme Ina May Gaskin empfiehlt Gehen, Steigen Steigen und Tanzen. Außerdem Kniebeugen als tägliche Morgenroutine. Dabei meint sie, frau könne mit zehn am ersten Tag starten und dann langsam auf bis zu 300 steigern. Laut Gaskin führe das vor allem bei Erstgebärenden zu schnelleren Geburten. Beim In die Knie gehen kippt das Becken nach vorne und erzeugt so automatisch mehr Raum für Baby's Köpfchen. Für uns zu bequeme Positionen wie zum Beispiel sitzen auf der Couch oder im Auto erzeugen hingegen Enge, das Köpfchen kann nicht so leicht ins Becken rutschen und sich optimal positionieren.

Es macht also Sinn, es sich in den Wochen vor der Geburt nicht allzu bequem zu machen und immer wieder den vollen Bewegungsspielraum des Beckens auszukosten. Ruhig also viele Kniebeugen machen, nur darauf achten, nicht zu tief zu gehen, immer so, dass die Knie noch etwas tiefer als das Becken stehen. Aber jegliche Bewegungsformen, die das Wippen und Kreisen des Beckens involvieren helfen vor allem in den letzten Wochen vor der Geburt, das Baby in eine gute Position zu bringen.

DEHNUNGEN ZUR TÄGLICHEN ROUTINE WERDEN LASSEN

Um sicher und gut gebären zu können, ist es hilfreich schon während der Schwangerschaft täglich einige Übungen, die den Energiefluss in den Meridianen unterstützen, durchzuführen. Es muss nicht immer eine ganze Yoga-Einheit sein, besser ist kleine Movement-Snacks einzubauen, dafür aber täglich.

Dehnung der Körperrückseite (Übung für Blase und Niere)

Setze Dich dazu mit ausgestreckten Beinen hin. Achte darauf, dass Du gut auf deinen Sitzbeinhöckern zum Sitzen kommst, diese gut Kontakt zur Erde haben. Dein Oberkörper ist aufgerichtet und die Zehen leicht zum Körper gezogen. Mit der Einatmung werden die Arme nach oben über den Kopf gestreckt.

Dabei kannst Du Dir vorstellen, wie ein unsichtbarer Faden am Kopf Dich nach oben in die Länge zieht. Genieße einige Atemzüge das Gefühl der Dehnung im Rücken. Mit der nächsten Ausatmung beuge Dich mit nach oben gestreckten Armen und geradem Rücken ein Stück nach vor. Die Bewegung kommt aus der Hüfte, Du solltest nur so weit gehen wie es auch mühelos möglich ist. Bleibe in dieser Dehnung einige Atemzüge und genieße die Dehnung der Körperrückseite. Mit der nächsten Einatmung aktiviere deinen Beckenboden, den Bereich zwischen After und Vulva und komme langsam mit geradem Rücken hoch. Diese Übung ist auch für Frauen mit Symphysendiastase geeignet, da sie nicht auf die Symphyse drückt, wohl aber die Energie in der Körpermittellinie stärkt.

Dehnung der Körpervorderseite (Magen & Milz)

Diese Übung ist besonders geeignet, um Deine Körpervorderseite und den Brustkorb zu öffnen. Du startest im Fersensitz auf einer weichen Unterlage. Lehne Dich mit deinem Oberkörper nun so weit nach hinten, wie es für Dich noch angenehm ist und stütze dich mit den Handflächen am Boden ab, Deine Arme sind dabei durchgestreckt, deine Fingerspitzen zeigen vom Körper weg. Deine Knie können leicht geöffnet sein. Mit fortgeschrittener Schwangerschaft wirst du Dich nicht mehr so weit zurücklehnen können wie zu Beginn, das ist völlig in Ordnung. Spüre gut in Deinen Körper hinein, um den unteren Rücken und den Bauchbereich nicht zu stark zu belasten.

Seitliche Dehnung (Gallenblase & Leber)

Diese Übung dehnt vor allem die seitliche Oberkörpermuskulatur und wird auch als wohltuend für Nacken- und Schulterbereich empfunden. Bei Frauen mit einer Symphysendiastase ist sie nicht geeignet. Winkle im Sitzen ein Bein an, das andere bleibt seitlich ausgestreckt. Mit der Einatmung mache Dich lang und strecke beide Arme über Deinen Kopf. Mit der Ausatmung drehe Deine Hüfte leicht, sodass Dein Oberkörper in Richtung des ausgestreckten Beins zeigt und Deine Arme in einer Linie mit dem ausgestreckten Bein sind. Arme und Hüfte bleiben in einer Linie mit dem gestreckten Bein. Wenn Du die Zehen mühelos erreichst, kannst Du sie gerne umgreifen. Ellbogen und Schulter des anderen Arms ziehen leicht nach hinten, der Blick geht nach oben. Atme gut in die gedehnten Stellen Deiner Flanke. Danach wechsle die Seite.



Übung für Lunge und Dickdarm

Um Deinen Brustkorb etwas zu weiten und Deine Lunge zu unterstützen kannst Du diese Übung ausprobieren, die zusätzlich auch noch die Beinrückseite dehnt. Du beginnst im hüftbreiten Stand. Nun verschränkst Du deine Hände hinter dem Rücken, die beiden Daumen verhaken sich dabei ineinander. Die Arme bleiben während der Übung so gestreckt wie möglich, die Schulterblätter ziehen zueinander. Mit der nächsten Ausatmung beugst Du deinen Oberkörper so weit es Dir möglich ist nach vorne. Bleibe für einige Atemzüge in dieser Position und atme in den Punkt zwischen Deinen Schulterblättern. Wenn es sich gut anfühlt, kannst Du bei jeder weiteren Ausatmung die Arme noch ein Stück weiter Richtung Boden ziehen lassen. Dein Kopf hängt locker herab. Komme dann mit der Ausatmung langsam wieder hoch. Du kannst die Übung beliebig oft wiederholen. Für den Fall, dass Schwindel auftritt, versuche langsam hochzukommen.

Übung für Herz und Dünndarm

Komme für diese Übung in den Schneidersitz, Deine Fußsohlen berühren sich, Deine Hüfte ist locker und entspannt. Umfasse deinen Vorfuß und Deine Zehen mit den Händen und winkle dabei deine Ellbogen ab. Mit der Ausatmung schiebst Du deinen Körper leicht nach vorne bis Deine Unterarme den Boden vor Deinen Beinen berühren. Beuge Dich jedoch nur so weit vor, wie es für Dich und Deinen Babybauch angenehm ist. Nacken und Kiefer sind entspannt, der Mund leicht geöffnet.

Bleibe einige Atemzüge lang in dieser Position und spüre die Räume, die sich weiten. Um aus der Position zu kommen, rolle Dich Wirbel für Wirbel auf. Beachte, dass diese Übung für Frauen mit Symphysendiastase nicht geeignet ist.

MACH DICH MIT DEINEM BECKENBODEN VERTRAUT!

Der Beckenboden ist ein geniales Netzwerk, der unsere Beckenorgane hält, die Harnblase hält, die Verdauungsorgane hält und eben auch die Schwangerschaft hält. Bei der Geburt spielt er sogar eine besonders wichtige Rolle, denn ein stabiler Beckenboden kann, aufgrund des Widerstands, den er leistet, dazu beitragen, dass sich das Köpfchen des Kindes im Geburtskanal besser drehen kann. Trotzdem ist die Belastung auf den Beckenboden während der Geburt enorm. Um nach der Entbindung schneller wieder zurück zu einem gesunden, gespannten Beckenboden zu finden, ist es hilfreich schon während der Schwangerschaft immer wieder hinzuspüren und die Muskelschichten deines Beckenbodens anzusteuern.

In Rückenlage mit aufgestellten Beinen

Wenn Du einen Ball oder ein Kissen hast, klemme diesen zwischen Deine Oberschenkel. Stelle Deine Fersen unter Deine Knie ab. Du kannst Deine Hände auf den Unterbauch oder Deine Hüftknochen legen. Mit der Einatmung spüre, wie sich Dein Brustkorb weitet und gleichzeitig Dein Becken etwas nach unten kippt.

Mit der Ausatmung kippt Dein Beckenbereich ein bisschen hoch. Wiederhole diese Vorübung einige Male. Mit der nächsten Ausatmung, wenn Dein Becken nach oben kommt, drücke auch Deine Knie fest aneinander. Wiederhole auch das einige Male und nimm wahr, was sich im Beckenbereich tut. Mit der nächsten Einatmung hebe das Gesäß an und schiebe die Hüftknochen hoch. Mit der Ausatmung senke Dein Becken wieder ab, die Gesäßmuskulatur darf dabei locker bleiben, der Ball bleibt zwischen Deinen Beinen und darf nicht zu Boden fallen. Atme am besten durch den Mund aus, das entspannt dein Kiefer.

Katze-Kuh im Vierfüßlerstand

Komme in den Vierfüßlerstand und positioniere wieder einen Ball oder ein Kissen zwischen Deine Oberschenkel. Mit der Einatmung ziehe die Nasenspitze hoch und komme in ein bequemes Hohlkreuz, Schulterblätter ziehen leicht zusammen und Deine Handflächen sind unter Deinen Schultern gut mit der Matte verbunden. Mit der Ausatmung machst Du einen runden Katzenbuckel und schiebst dabei die Hüftknochen nach vorne, sodass der Beckenboden in seine Haltefunktion kommt. Einatmen – komme ins leichte Hohlkreuz und atme lange über den Mund wieder aus, während Du einen runden Rücken machst und Deine Hüfte nach vorne schiebst. Mache einige Wiederholungen, bevor Du wieder in eine neutrale Position kommst und nachspürst.

BEWUSST HALTUNG EINNEHMEN

Überprüfe im Alltag immer wieder Deine aufrechte Haltung. Wenn Du zum Beispiel gerade auf den Bus wartest, kannst Du ganz unbemerkt durch Deinen Körper scannen: Sind meine Fußsohlen gut mit der Erde verwurzelt? Halte den Fokus auf Groß- und Kleinzehenballen, und Fersen – von hier kommt die Stabilität. Sind meine Knie leicht gebeugt und mein Becken leicht gekippt?

Das Becken lässt sich leichter kippen, wenn Du den Fokus in Deine Mitte bringst, also Dein Schambein sanft Richtung Bauchnabel ziehen lässt. Aktiviere dazu auch Deinen Beckenboden, indem Du zuerst Aftermuskulatur, dann Harnröhre und Vaginalmuskulatur anspannst und diesen Bereich nach innen ziehst. Lasse Deinen Atem dennoch ruhig fließen. Auch Dein Oberkörper ist aufrecht. Vielleicht visualisierst Du einen Faden, der Dich am Scheitel nach oben zieht und Deine Wirbelsäule aufrichtet.

Dein Kiefer ist locker und entspannt und Deine Schulterblätter ziehen leicht zueinander. Ein inneres Lächeln breitet sich aus.

ATEM- UND VISUALISIERUNGSÜBUNGEN

Atmung ist der Schlüssel zur Entspannung, sie ist unsere Lebensgrundlage. Sie versorgt Dich und Dein Baby mit Sauerstoff und hilft Emotionen zuzulassen und loszulassen.

Sich mit dem Atem zu verbinden kann machtvoll sein, egal ob bei der Bewältigung von Trauma oder bei der Geburt. Tiefe Atmung entspannt. Tiefe Atmung schafft Räume. Und sie hilft uns beim Loslassen. Eine einfache, aber effektive Methode schnell zur Ruhe zu kommen ist die tiefe Bauchatmung. Lege oder setze Dich dazu bequem hin, du kannst dazu gerne Deine Hände auf den Bauch legen, um den Atem dort zu spüren. Schließe Deine Augen und beobachte Deinen Atem wie er über Deine Nasenlöcher einströmt und bis in Deinen Unterbauch fließt. Dein Kiefer ist entspannt, Dein Mund leicht geöffnet und die Zunge liegt locker auf dem Gaumen auf. Mit jeder Ausatmung erzeugst Du so eine Art „Meeresrauschen“, im Yoga nennen wir diese tiefe, entspannende Atmung deshalb „Ujjayi“. Mit jeder Einatmung stellst Du Dir vor, dass Du alles in Dich aufnimmst, was Du gerade brauchst – sowohl körperlich als auch emotional. Mit dem Ausatmen lässt Du alles nicht mehr benötigte, alles Alte und Verbrauchte los.

Diese Atemtechnik ist sehr gut bei Kurzatmigkeit oder auch während der ersten Geburtsphase geeignet. Visualisiere hierzu bei jeder Ausatmung, wie sich der Muttermund und Dein gesamtes Becken öffnet und ganz weit wird. Diese Atmung kann auch während der Übergangsphase eingesetzt werden, wenn man sich schon in der Eröffnungsphase damit wohlfühlt hat. Der Fokus kann dann noch stärker auf das Loslassen sein. Eine weitere wunderbare Atemtechnik, die zur Vorbereitung auf die Geburt verwendet werden kann und nachweislich kürzere Geburtszeiten, normalen Blutdruck, geringere Anzahl von Fehl- und Frühgeburten und einen geringeren Einsatz von Schmerzmitteln bewirkt ist die Bienenatmung „Brahmari“ aus dem Yoga. Regelmäßiges Praktizieren dieser einfachen Atemübung reduziert Angst und Stress und fördert das Wohlbefinden, weil die summenden Töne direkt auf das vegetative Nervensystem wirken.



Und so geht's:

Suche Dir eine angenehme Sitzposition, wenn möglich im Meditationssitz mit leicht erhöhtem Becken, nimm Dir gerne ein Sitzkissen und lehne Dich an einer Wand an. Lege die Hände auf die Oberschenkel, schließe die Augen und atme einige tiefe Atemzüge in den Bauchraum. Bei jeder Ausatmung lässt Du den Alltag und alle Anspannung mehr und mehr hinter Dir. Schultern und Kiefer sind entspannt. Atme nun vollständig aus und beim nächsten Einatmen erzeuge einen Schnarchton. Beim langen Ausatmen durch die Nase summt Du wie eine Biene. Einatmen – Schnarchen, Ausatmen – Summen. Atme so in Deinem eigenen Tempo. Atme gut in den Bauch hinein und spüre Freude. Wenn Du möchtest, kannst Du bei dieser Atemübung auch den Beckenboden mitnehmen. Spanne dazu Geschlechtsorgane, Damm und Aftermuskel beim Einatmen sanft an und löse die Spannung beim Ausatmen.

WAS DU NOCH TUN KANNST!

Dammmassage

Einige Wochen vor der Geburt kannst du damit beginnen Deinen Damm, den muskulösen Teil zwischen Scheidenöffnung und After täglich mit einer Massage zu verwöhnen. Das bereitet ihn gut auf die Geburt vor, denn dieser Bereich wird stark gedehnt. Eine Massage kann dazu beitragen, das Dammgewebe etwas aufzulockern und zu entspannen, sodass es möglicherweise gar nicht zu einer Geburtsverletzung kommt.

Und so geht's:

Besorge Dir am besten ein hochwertiges Pflanzenöl aus dem Reformhaus, bewährt haben sich besonders neutrale Öle wie Mandelöl, Jojobaöl oder ein durchblutungsförderndes Johanniskrautöl. Es gibt aber auch fertige Mischungen als Dammmassageöle. Mit etwas Öl kann nun entweder Dein Partner oder Du selbst beginnen den Dammbereich, den unteren Bereich des Scheideneingangs und die Schamlippen leicht zu massieren. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Wichtig ist auch, nicht nur den äußeren Bereich zu massieren, sondern auch die Innenseite miteinzu beziehen. Gibt es in diesem Bereich schon Narben, kannst du Dich gerne diesem Bereich besonders liebevoll widmen. Mit ein bis zwei Fingern immer wieder sanft, dann etwas stärker über die Narbe gehen und spüren, wo das Gewebe vielleicht verhärtet ist. Am Anfang kann die Massage etwas unangenehm sein oder Emotionen auslösen. Versuche gut zu atmen und Dich darauf einzulassen. Nur wenige Minuten täglich bereiten das Gewebe gut auf die bevorstehende Geburt vor. Allerdings gilt auch hier: weniger ist mehr. Wenn Du ein paar Tage nicht massierst, weil es Dir unangenehm ist, ist es auch ok.

Leinsamen: Gut für die Schleimhäute

Zur Vorbeugung gegen Verstopfung empfiehlt sich ab ca. der 34. SSW die tägliche Einnahme eines Esslöffels Leinsamen, die eine gute Wirkung auf die Schleimhäute haben. Die vermehrten Scheidenschleimproduktion ist wichtig für die Geburt. Außerdem haben Leinsamen eine stuhlregulierende Wirkung.

Und so geht's:

Einen Esslöffel ganzer Leinsamen in etwas Wasser über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Morgen essen. Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

KLEINE KRÄUTERKUNDE

Aus der traditionellen Volksmedizin sind viele sogenannte Frauenkräuter bekannt, von denen manche sehr gut als treue Begleiter während der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung eingenommen werden können. Vorsicht ist jedoch geboten bei diversen Schwangerschaftsteemischungen, da diese oft für Schwangere bedenkliche Kräuter enthalten. So ist zum Beispiel Ingwer in größeren Mengen genossen wehenbegünstigend. Auch der berühmte Himbeerblättertée sollte nicht zu früh in der Schwangerschaft oder in zu großen Mengen getrunken werden, da unter Umständen dadurch der Muttermund viel zu früh aufgeweicht werden kann. Die Schafgarbe und das Zinnkraut sind ebenfalls oft in sogenannten Schwangerschaftstees zu finden. Erstere enthält im ätherischen Öl viel Thujon, ein Nervengift, und sollte daher nur in Maßen während der Schwangerschaft verwendet werden.

Zinnkraut hingegen enthält wehenfördernde Inhaltsstoffe und hat im Schwangerschaftstee eigentlich gar nichts zu suchen. Liebstöckel wird immer wieder bei Wassereinlagerungen empfohlen. Ein Nebeneffekt ist jedoch, dass es die Nieren reizt, und die wollen wir in der Schwangerschaft unterstützen. Diese Beispiele zeigen sehr anschaulich, dass erstens, wie Paracelsus schon sagte „die Dosis das Gift macht“ und zweitens, dass jede Frau individuell ist und so auch die Kräuter, die sie einnehmen sollte.

Jene Frauen, die sich zu Kräutern rund um die Schwangerschaft hingezogen fühlen und keine entsprechende Erfahrung mitbringen sei eine kräuterkundliche Beratung ans Herz gelegt.

Es gibt allerdings trotzdem eine Handvoll Kräuter die sich zur Vorbereitung auf die Geburt beziehungsweise zur Unterstützung bei kleineren Beschwerden als hilfreich erwiesen haben und hier vorgestellt werden.

HIMBEERBLÄTTERTEE

Ab etwa der 34. SSW kann man täglich mehrere Tassen Himbeerblättertée trinken. Laut Hebammen lockern Himbeerblätter die glatte Muskulatur des kleinen Beckens sowie den Muttermund stark auf. Außerdem regen sie die Darmmuskulatur an und haben somit eine wehenfördernde Wirkung. Hier sollte die Schwangere gut in sich hineinhören. Wenn sie zu Vorwehen oder Krämpfen neigt, Trinkmenge reduzieren oder absetzen. Den Blättern der Himbeere wird unter anderem nachgesagt, Einfluss auf den Blutdruck zu haben, sie wirken bei manchen Menschen blutdrucksenkend und bei wiederum anderen blutdrucksteigernd. Die Datenlage dazu ist noch wenig aufschlussreich – die vor allem älteren Studien belegen zwar den generellen Effekt von Himbeerblättern auf den Blutdruck der Schwangeren, jedoch sind die Ergebnisse teilweise widersprüchlich (Parsons et al., 1999). Wenn frau also nicht auf die positiven Wirkungen des Himbeerblättertées verzichten möchte, ist es ratsam, den eigenen Blutdruck immer wieder zu kontrollieren und bei Bedarf die Einnahme anzupassen.

BRENNESELTEE/GOLDRUTENTEE

Beide Kräuter wirken harntreibend, mild krampflösend, antiödematös und unterstützen die Nieren. Außerdem stimulieren sie auch auf die Nebennieren, die von Ängsten und Stress überlastet sind. Die Brennessel wirkt darüber hinaus blutreinigend und ist ein guter Eisenlieferant. Sie liefert gut verwertbares Eisen und füllt den Bluteisenspiegel wieder auf. Ebenso sagt man ihr nach, dass sie die Fähigkeit besitzt die Willens- und Durchsetzungskraft zu stärken. Laut Kräuterexperten ist Brennesselblättertée genauso wirksam bei Blutarmut wie schulmedizinische Eisentabletten und werden in der Regel viel besser vertragen. Aus frischer Wildsammlung oder in der Apotheke gekauftes Kraut kann bei Bedarf als Tee in Maßen genossen werden.



PRAXISTIPP: KRÄUTERBLUTSAFT

Speziell nach der Geburt oder nach größeren Blutverlusten, hat es sich bewährt Kräuterblutssaft als mehrwöchige Kur zu trinken. Dieses „Multivitamin-Tonikum“ ist in Drogeriemärkten oder auch im Reformhaus erhältlich, wohlschmeckend und gut verträglich und enthält neben der Brennnessel viele weitere blutbildende Heilkräuter, die den Eisenspiegel wieder anheben. Sowohl nach der Geburt als auch während der Schwangerschaft geschenkt, ist er ein hervorragendes Mitbringsel für die (werdende) Mama.

FRAUENMANTELTEE

Für eine gesunde Geburt kann während der Schwangerschaft auch täglich Frauenmanteltee getrunken werden. Dieses Kraut ist das Frauenkraut schlechthin und kann sehr vielseitig angewendet werden. In der Schwangerschaft fördert es die Durchblutung der Plazenta und unterstützt somit die Energiezufuhr zum Baby. Auf energetischer Ebene unterstützt der Frauenmantel die Abgrenzungsfähigkeit der Frau. Aber Achtung: Da er auch leicht kühlend wirkt, sollte er bei starken Kältethermatiken nicht im Übermaß genossen werden.

INGWERTEE GEGEN ÜBELKEIT

Die in unseren Breiten nicht heimische Ingwerknolle wird seit jeher für seine erwärmenden und energetisierenden Eigenschaften geschätzt. Am bekanntesten dürfte aber der brechreizlindernde Effekt sein.

Schwangere sollten Ingwer wegen seiner erwärmenden Eigenschaften nur in Maßen verwenden. Bei Schwangerschaftsübelkeit im ersten Trimenon hat sich Ingwertee bewährt, vor allem für Frauen die leicht frösteln. Hier kann Ingwer schnell Linderung erzielen, sollte aber nur vorübergehend gebraucht werden, entweder als fertiger Tee oder in Bioqualität als Frischware. Vorsicht gilt bei Fehlgeburtstneigung – hier auf den leicht wehenerregenden Ingwer vorsichtshalber verzichten.

JOHANNISKRAUT ZUR DAMMPFLEGE

Dieses Heilkraut ist ein wahrer Segen für die Frauenheilkunde, spezielle Anwendung findet das Rotöl aber in der Geburtshilfe. In der täglichen Dampfpflege verwendet, erhöht es die Gewebelastizität und mindert das Risiko von Dammrissen und -schnitten. Nach Rissen und Schnitten eignet es sich sehr gut zur Narbennachbehandlung des empfindlichen Gewebes. Die tägliche Massage von Narbenwülsten mit Johanniskrautöl lässt das Narbengewebe allmählich weicher werden und stellt langfristig den Energiefluss im Gewebe wieder her.

KREUZKÜMMEL

Diese Früchte weisen verdauungsfördernde und magenstärkende Heilkräfte auf und eignen sich dementsprechend auch gegen Schwangerschaftsübelkeit. Da milchbildend, kann Kreuzkümmel auch nach der Geburt in der Stillzeit genossen werden.

Eine bewährte magenberuhigende Gewürzmischung nach Hildegard von Bingen kann man leicht selbst herstellen – sie feuert die Verdauung an, wirkt gegen Sodbrennen und Übelkeit.

Und so geht's:

Mische je 2g Bibernelnwurzpulver, 7g Kreuzkümmelpulver und 1g weißen Pfeffer zusammen. Je nach Verlangen ein- oder mehrmals täglich eine Messerspitze in die Mahlzeit geben. Passt gut zu Fleischgerichten, Gemüseintöpfen oder aufs Butterbrot gestreut.

Und so geht's milder:

Bei generell guter Verdauung und trotzdem gegen Übelkeit hat sich diese Mixtur bewährt:

Saft einer halben Zitrone mit ca. 100ml heißem Wasser mischen. Ein bis 2 Messerspitzen Kreuzkümmel dazugeben. Je nach Bedarf etwas Honig dazugeben, umrühren, fertig. Über den Tag verteilt 1 – 2 Gläser trinken.

RESÜMEE

Die Zeit rund um Empfängnis, über die Geburt und die postnatale Zeit nimmt jede Frau ganz individuell wahr. So ist es auch sehr unterschiedlich, was eine Frau in diesen lebensverändernden Phasen braucht. Hara-Shiatsu ist eine wunderbare Möglichkeit mit den Energien von beiden – Mutter und Baby in Verbindung zu kommen und diese zu unterstützen. Es bietet über die Behandlung hinaus ein weites Feld an Möglichkeiten: von Meridiandehnungen und Anwendungen aus der Hausapotheke bis hin zu Atem- und Visualisierungsübungen.

Das Ziel sollte immer ein ganzheitliches sein, denn genau wie ein Ungeborenes Geborgenheit und Wärme von seiner Mama einfordert, sollte auch die werdende Mutter wie eine Kaiserin behandelt werden.

ÜBER MICH

Meine Reise in die Shiatsu Welt begann mit dem leisen Gefühl, dass trotz beruflichem und familiärem Erfolg irgendetwas in meinem Leben nicht ganz rund zu laufen schien. Ich liebte meine Forschungsarbeit an der Universität, brachte sie mich doch an viele wunderschöne und entlegene Orte dieser Welt und in Kontakt mit unberührten Landschaften und fremden Kulturen. Getrieben durch immer neue wissenschaftliche Erkenntnisse und der Devise „Zeit ist Geld“, landete ich schließlich völlig überarbeitet auf der Yogamatte. Einatmen – Ausatmen – Relax! Wie geht Entspannen eigentlich?

Eine Yogalehrer – Ausbildung und viele Eisbäder und Atemsessions später war ich etwas entspannter und fitter denn je. Mit der Entspannung kam auch die Klarheit, dass ich genug hatte von prekären universitären Anstellungsverhältnissen und wagte den Sprung auf die Shiatsu-Matte, einen Schritt, den ich seither nicht bereut habe. Von meinem Bauchgefühl geleitet, folgte ich dem Wunsch mehr mit meinen Händen zu arbeiten, statt nur mit dem Kopf.

Es ist ein wunderbares Gefühl, diese Einheit von Körper und Geist zu spüren.

Große Freude macht es mir, Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, die mit Einschränkungen des Bewegungsapparates oder alten Sportverletzungen zu mir kommen und sich bei ihnen danach plötzlich wieder etwas bewegt. Besonders gerne arbeite ich im Bereich der Frauengesundheit. Ich habe bemerkt, dass ich, inspiriert durch meine eigene Mutterschaft und Fortbildungen aus unterschiedlichen Bereichen zum Thema Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett aber auch Baby-Shiatsu, postnatales Yoga und Pflanzenkunde sehr viel Wissen angesammelt habe, dass ich Frauen in unterschiedlichen Phasen ihres Lebens gerne weitergeben möchte. So ist diese Arbeit zur Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung entstanden. Es ist ein schönes Geschenk zu sehen, wenn dieses Wissen angenommen und vielleicht eines Tages an die nächste Generation weitergegeben wird.

Bücher

Barbara Kirschbaum; Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin

Suzanne Yates; Shiatsu für Schwangerschaft und Geburt

Suzanne Yates; Bereit für eine glückliche Geburt

Suzanne Yates - Wellmother Grundlagen Modul

Manuela Kloibhofer; Frauenblut

Margret Madejsky; Frauenkräuter

Ina May Gaskin; Spiritual Midwifery

Ina May Gaskin; Ina May's Guide to Childbirth

Ingeborg Stadelmann; Die Hebammensprechstunde

Giovanni Maciocia; Gynäkologie und Geburtshilfe in der chinesischen Medizin

Christine Li & Ulja Krautwald; Der Weg der Kaiserin

Swami Satyananda Saraswati; Asana Pranayama Mudra Bandha

Florian Ploberger; Das Große Buch der Westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Shizuto Masunaga; Meridian Dehnübungen

Daniel Keown; Der Funke im System

Onlinelinks

<https://www.yogaderquelle.de/lesesaal/bhramari-die-hummel/>

Beckenbodentraining für Schwangere von Katharina Rainer-Trawöger:

<https://www.youtube.com/watch?v=LuG9Kqs9IDM>

Ina Diolosa – Online-Kurs: Schwangerschaft aus Sicht der TCM (Das Zentrum)

<https://www.msmanuals.com/de/profi/gynäkologie-und-geburtshilfe/die-schwangere-frau-und-schwangerenvorsorge/physiologie-der-schwangerschaft>

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/687279/umfrage/geburtensrate-in-oesterreich/>

[https://www.geburtsallianz.at/kaiserschnitt/#:~:text=Die%20Weltgesundheitsorganisation%20\(WHO\)%20empfiehlt%20eine,10%2D15%20%25%20aller%20Geburten.](https://www.geburtsallianz.at/kaiserschnitt/#:~:text=Die%20Weltgesundheitsorganisation%20(WHO)%20empfiehlt%20eine,10%2D15%20%25%20aller%20Geburten.)

Wissenschaftliche Studien

Cryan, J. F., & Dinan, T. G. (2012). Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour. *Nature reviews neuroscience*, 13(10), 701-712.

Köhler B. 2019: Muskuloskelettale Veränderungen rund um die Geburt: Die Hebamme 2019; 32:44-50 <https://doi.org/10.1055/a-1001-5398>

Parsons, M., Simpson, M., & Ponton, T. (1999). Raspberry leaf and its effect on labour: safety and efficacy. *Australian College of Midwives Incorporated Journal*, 12(3), 20-25.

Smith, P. A. (2015). Brain, meet gut. *Nature*, 526(7573), 312.

Wu, Y., Espinosa, K. M., Barnett, S. D., Kapse, A., Quistorff, J. L., Lopez, C., ... & Limperopoulos, C. (2022). Association of elevated maternal psychological distress, altered fetal brain, and offspring cognitive and social-emotional outcomes at 18 months. *JAMA Network Open*, 5(4), e229244-e229244.



DAS **ZENTRUM**

Für's Leben lernen.

Stille Deinen Wissensdurst

5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse.
Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen.
Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf* einfach den Code „daszentrum23“ ein
und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

www.das-zentrum.com



Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara
Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum
für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

**hara
shiatsu**

www.hara-shiatsu.com