



Sanft und nah: Gerlinde Witt, 33, liebt Shiatsu, eine Form der chinesischen Akupressur

1 „Shiatsu hilft mir sicher auch im Kreißsaal“

Gerlinde Witt, 33, Sozialpädagogin, bekommt in etwa acht Wochen ihr erstes Baby

„Weil ich mich gern berühren lasse, habe ich mir Shiatsu als Methode zur Geburtsvorbereitung ausgesucht. Dabei werden verschiedene Druckpunkte am ganzen Körper sanft mit den Fingerspitzen stimuliert, wodurch die Energieströme wieder frei fließen. Meine Erfahrung: Verspannungen lösen sich, und mir und dem Baby geht's nach der Shiatsu-Stunde wunderbar. Meine Therapeutin geht mit zur Geburt, die Klinik ist einverstanden. Damit mein Mann auch etwas tun kann, wird sie die Shiatsu-Punkte auf meinen Körper malen, und er darf sie unter den Wochen drücken.“

Info: Shiatsu ist oft Element in Geburtsvorbereitungskursen. Viele Heilpraktiker verstehen sich auch darauf. **Kosten:** mit dem Heilpraktiker frei zu vereinbaren, in Kursen fallen fast nie Extrabeträge an. **Anmeldung:** ab der 20. Woche.

2 „Wir baden Babys in Schlagshöhne“

Bärbel Wloch, 43, wird in etwa vier Wochen Großmutter. Mit ihrer Tochter Gina, 18, macht sie einen Babyflegekurs

Die Tochter: „Meine Mama ist unheimlich interessiert. Sie stellt die Fragen im Kurs, ich höre eher zu. Sie hat ja schon Erfahrung mit Kindern, für mich wird alles neu sein. Aber der Kurs gibt mir viel Sicherheit. Und weil Mama und ich ihn gemeinsam machen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir uns darüber nicht in die Wölfe legen, was man richtig ist und was nicht.“

Die Mutter: „Heute ist alles ganz anders als früher, dabei liegen meine eigenen Wickelerfahrungen doch gar nicht so lange zurück. Seit neuestem weiß ich, dass man beim Windelwechseln den Po des Babys nicht mehr hochhebt, sondern dreht. So behält das Kleine seine Sicherheit, sonst sagen den Boden an dem Po. Wir haben die Kinder früher jeden Tag gebadet, heute heißt es: nur einmal die Woche baden, und dann auch nicht in

98 PROZENT DER WERDENDEN MÜTTER BEREITEN SICH GEZIELT AUF DIE GEBURT VOR. KEIN WUNDER, DASS ES EINE FÜLLE VON ANGEBOTEN GIBT. ACHT SCHWANGERE STELLEN IHNEN HIER **DIE BELIEBSTESTEN KURSE** VOR. WELCHER PASST ZU IHNEN?

Jetzt freu ich mich auf **die Geburt**



Puppen-Training: Bärbel, 43, und ihre Tochter Gina Wloch, 18, üben beim Babykurs