

Ic. Wohlbefinden in der Schwangerschaft

Ic.1. ALBRECHT-ENGEL Ines

Geburtsvorbereitung

Handbuch für werdende Mütter und Väter

Rororo, 1995 288 S.

Mit dem Buch haben die Autorinnen erstmals die Geburtsvorbereitung, wie sie von der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung seit über 20 Jahren vertreten wird, schriftlich dargelegt. Ihr Ziel ist es, die Eigenverantwortung und die Kompetenz der werdenden Eltern zu stärken, damit diese ihren ganz individuellen Weg finden, für eine möglichst selbstbestimmte Geburt. Eine ganzheitliche Geburtsvorbereitung schließt, auch die Begleitung durch die Zeit der Schwangerschaft und die Vorbereitung auf das Leben mit dem Kind ein. Dementsprechend enthält das Buch auch zu diesen Themen viele Informationen und nützliche Tipps.

Das Lesen dieses Buches kann jedoch die Teilnahme an einem Geburtsvorbereitungskurs nicht ersetzen, da die Inhalte des Kurses in Buchform nicht vermittelbar sind und jeder Kurs auch von den Kursteilnehmern und dem Gruppengeschehen mitbestimmt wird. Das gemeinsame Ausprobieren verschiedener Körperübungen im Kurs und der Austausch mit anderen Frauen bzw. Paaren über Veränderungen, Freuden und Ängste bezüglich Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit dem Baby helfen dabei, mehr auf den eigenen Körper und die eigenen Bedürfnisse zu achten und damit ein stärkeres Empfinden für sich und auch für das Kind zu bekommen.

Ic.2. ALBRODT Dirk / GLOWSKY Brigitte

Blütenessenzen in der Schwangerschaft

Wohlthuende Wirkung für mich und mein Baby

Kösel, 1998, 164 S.

Mit Blüten heilen: eine Behandlungsmethode, die ähnlich der Homöopathie auf den materiellen Körper und die feinstofflichen Anteile wirkt. Nebenwirkungen und Fehldosierungen gibt es nicht, weshalb diese Therapieform besonders für die Schwangerschaft geeignet ist.

Dirk Albrot und Brigitte Glowsky spezifizieren die Blütenauswahl auf die Behandlung während Schwangerschaft und Geburt und die des Kindes.

Die Autoren geben ausführlich Hilfestellung bei der Diagnose (welche Blüte brauche ich?) und zu vielfältigen Anwendungen wie Massage, Bad, Einnahme und äußere Anwendung.

Die Selbsterstellung der Essenzen und Öle ist auch durch den Laien möglich und im Buch gut erklärt. Fertige Essenzen kann man in der Apotheke bestellen. Allerdings sind diese mit Cognac haltbar gemacht, der einen überdeckenden Eigengeschmack hat.

Von Blütenbehandlern wie z.B. Heilpraktikern werden Blütenessenzen als die Medizin der Zukunft bezeichnet, entsprechend menschlicher Entwicklung zum Feineren, Geistigen hin.

Ic.3. BALASKAS Janet

Fit durch die 9 Monate

Fit für die Geburt

Kösel, 1997, 97 S.

Es werden in diesem Buch einfache, angenehme und praktikable Einzel- und Partnerübungen beschrieben, die dem Wohlbefinden einer Schwangeren sicher zugute kommen.

Die schönen, aber schlichten Bilder unterstreichen die gut verständlichen Erklärungen.

Die Empfehlung dass eine Schwangere die freie Hockposition sechs Wochen vor der Geburt vermeiden sollte, möchten wir relativieren.

Ic.4. BALASKAS Janet

Easy Exercises for Pregnancy

(idem Fit durch 9 Monate)

F. Lincoln, 1997, 96 p.

A programme of gentle exercises to encourage a relaxed and healthy pregnancy, improve posture and relieve discomfort, and to reduce tiredness and stress while preparing for birth and motherhood.

Ic.5. BALASKAS Janet

Préparation naturelle à la maternité

Un guide pratique et complet pour bien vivre la maternité, de la conception à la naissance

Editions Robert Laffont, Paris 1991, 96 p.

La grossesse est un moment passionnant d'épanouissement, de transformation physique, ainsi qu'une période d'évolution psychique et de découverte de soi.

Préparation naturelle à la maternité est un guide simple et clair, conçu pour aider chaque future mère à bien vivre sa grossesse, en insistant particulièrement sur la préparation mentale à la naissance et à la maternité, et en apportant une information complète sur les thérapies nouvelles, douces et naturelles, que sont la méditation, le yoga et le massage.

Ce livre est aussi un guide quotidien qui ne manque pas d'aborder les soins à la maison et les traitements médicaux des différentes affections éventuelles.

En alliant ces conseils de base à la découverte des techniques nouvelles de bien-être, ce livre est précieux pour tous les parents qui veulent préparer de manière active la venue d'un enfant.

Ic.6. BALASKAS Janet

New Natural Pregnancy

(idem Préparation à la maternité)

Gaia Books Limited, 1998, 95 p.

This book helps expectant mothers to enjoy the experience of pregnancy. It also enables women to take responsibility for their own health - and that of the baby - at a time when a healthy lifestyle and natural healthcare will enhance the development of their baby and the wellbeing of both mother and child.

It is a clear and practical guide to self-help treatments for the common physical and emotional ailments that may arise. Janet Balaskas offers further advice on osteopathy, reflexology, acupuncture, shiatsu, herbalism, homeopathy, Bach flower remedies, hypnotherapy and counselling in pregnancy.

Ic.7. BALASKAS Janet

Yoga für Schwangere

Kösel, 1992, 2 Tonkassetten mit Begleitheft 64 S.

Yoga wird von werdenden Müttern als sehr wohlthuend erlebt. Es stärkt die Vitalität, verbessert die Beweglichkeit, fördert die Gesundheit und wirkt emotional beruhigend.

Janet Balaskas bietet ein Yoga-Programm an, das speziell auf die Bedürfnisse der Schwangeren eingeht und das sich bestens eignet zur Vorbereitung auf die Geburt. Das Begleitheft enthält allgemeine Informationen sowie 47 Strichzeichnungen zum Erlernen der Haltungen. Die Tonkassetten führen einfühlsam durch den kompletten Übungszyklus: Atemübungen, verschiedene Dehnübungen, Beckenübungen, Entspannungsübungen usw.

Eine verlockende Einladung für Schwangere, die auch einen Yogakurs besuchen, sich täglich Zeit für sich zu nehmen um zur Ruhe zu kommen und sich auf die Vorgänge im Innern und das Baby einzustimmen.

Ic.8. BALASKAS Janet

Yoga für werdende Mütter

Kösel, 1995, 224 S.

Janet Balaskas legt in ihrem Buch dar, wie sie Ihr Frau- und Muttersein unter dem Einfluss der Philosophie Yoga lebt. Sie fordert die "Wiederkehr des Weiblichen", um "das Gleichgewicht, die Harmonie und den Frieden auf der Erde in Einklang mit den kreativen Kräften der Natur" wieder herzustellen. Die Beschreibung der physiologischen Veränderungen während der Schwangerschaft zeugen von medizinischem Wissen, welches sie einfach, verständlich und positiv ausgedrückt an die "Frau" bringt.

Umfangreich ist der Teil über Yoga-Atmung und nach Schwierigkeitsgraden gestufte Übungen, die einladen zum Spüren und Neuerfahren der Seele und des Körpers. Die Anleitungen sind gut verständlich und auch für Anfänger/Yoga-Laien nachvollziehbar.

Lediglich das letzte Kapitel: "Yoga als Selbsthilfe zu speziellen Problemen von A-Z" hätte eine andere Gewichtung bekommen können. Hier wird auf Kontraindikationen hingewiesen, was allerdings vor oder im Übungsteil nötig gewesen wäre. Ohne Panikgefühle provozieren zu wollen: Vorsicht ist bei einigen Problemstellungen während der Schwangerschaft doch geboten - trotz aller Sanftheit im Üben.

Janet Balaskas setzt in ihrem Buch die Frau in den Vordergrund, ohne jedoch das Baby und den Partner außer Acht zu lassen. Gefühlvoll und positiv annehmend ist der Ton ihrer Schreibweise.

Das Buch ist sehr empfehlenswert, darüber hinaus ist für Schwangere zusätzlich der Besuch eines Kurses anzuraten: Dort lernt es sich leichter, dort kann Hilfe angeboten werden und eine Gruppe gleichgesinnter "werdender Mütter" trägt und verstärkt das Gefühl: Ich bin O.K. mit all dem, was ich jetzt durchlebe.

Ic.9. BALASKAS Janet

Preparing for birth with Yoga

(idem: **Yoga für Schwangerschaft**)

Element Books Limited 1999, 224 p.

Yoga is a deeply effective exercise system for the months of pregnancy, childbirth and beyond.

Beautifully illustrated throughout, this inspiring book is the most comprehensive and practical handbook ever written on the use of yoga in pregnancy. The book explains:

- * Why we need yoga in pregnancy and how it can prepare us effectively for giving birth
- * How the force of gravity influences our bodies beneficially during pregnancy and birth
- * Gentle and safe easy-to-follow yoga exercises graded for the beginner as well as the more advanced practitioner
- * How yoga can relieve stress, strengthen the body and help it to become more supple

Completely un strenuous, it can provide the key to a relaxed and enjoyable pregnancy, activating the energy that empowers us to give birth to a new life.

Janet Balaskas is the founder of the Active Birth Movement. She has an international reputation for her work as a childbirth educator and activist and is the author of numerous books. She has developed this system of yoga over the last fifteen years. Yoga inspires the pregnant woman to be in touch with herself. The practice of awareness of her breath, body, mind and feelings enables her to stay in harmony with her child throughout pregnancy and gives her the confidence to follow her instincts while giving birth and as a mother.

Ic.10. BOCK-SCHROEDER Ingeborg und Katharina

Ganz schön schwanger

Nymphenburger, 1999, 84 S.

Das Entstehen eines Kindes, das Werden eines Menschen ist ein faszinierendes und zutiefst berührendes Ereignis.

In diesem originellen Bildband veranschaulichen fröhliche und stimmungsvolle Fotos die vielen verschiedenen Gesichter der Schwangerschaft. Sie gewähren einen Einblick in die Seelen der Mütter, spiegeln ihre gelassene Heiterkeit, ihr unbändiges Gelächter oder ihre nachdenklichen, in sich versunkenen Blicke wieder und

dokumentieren ihre ganz unterschiedlichen Erfahrungen. So entsteht ein Kaleidoskop lebendiger und ausdrucksstarker Fotografien, die zeigen, wie anstrengend, verrückt, komisch - und sinnlich die Schwangerschaft sein kann. In diesem lebensfrohen Buch sind selbstbewusste, schöne und starke Frauen versammelt. Ihre Texte geben Zuversicht und vermitteln ein neues Bewusstsein für den eigenen Körper. Im Anhang finden sich hilfreiche Tipps für die Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt.

Ein ansprechendes Buch für Schwangere, das jedoch nur die schönsten Seiten der Schwangerschaft zeigt. Um der Realität gerecht zu werden, hätte auch den weniger schönen Seiten mehr Raum gegeben werden müssen.

Ic.11. BOLESTA-HAHN Verena

Yoga für Schwangere

Der Weg zur sanften Geburt

Falken-Bücherei, 1994-95, 213 S.

Das erste Kapitel führt ein in die Geschichte des Yoga und bereitet auf die so wichtige Atmung vor für Funktion und Vertiefung aller Lebens- und Körperprozesse.

Der Ansatz im Yoga: Gesundheit von Körper, Geist und Seele, sowie Meditation unterscheidet Yoga eindeutig in der Tiefe seiner Wirkung von Gymnastik.

Mögliche Übungsprogramme und Tabellen erleichtern der Leserin den Überblick: Wann darf ich welche Übungen machen? Im Übungsteil werden Asanas einfach und gut strukturiert beschrieben - inklusive möglicher Variationen, Gefahrenpunkte und der richtigen Atmung. Der Schwierigkeitsgrad der Übungen ist gekennzeichnet. Auch die Angaben zu den Zielorganen machen den Gebrauch des Buches sicher und leicht. Kapitel 4 und 5 über Geburt und nachgeburtliche Lebensphasen können und wollen sicherlich nur ergänzen und eher zu weiterem Studium anregen.

Ein praktikables Yoga- und Übungsbuch für Anfängerinnen und Erfahrene und weit über die Schwangerschaft hinaus ein sinnvoller Ratgeber, z.B. bei Rückenschmerzen.

Ic.13. CHARLISH Anne

Gesund & entspannt in der Schwangerschaft

Sanfte Heilmethoden

Kösel, 1995, 160 S.

Ein Führer durch einige der wichtigen alternativen, d.h. natürlichen und ganzheitlichen Heilmethoden. Mit angemessener Vorsicht beschreibt die Autorin die Möglichkeiten z.B. von Osteopathie, Akupunktur, Yoga, Chakrenarbeit usw; in Abgrenzung an medizinisch abzuklärende und zu behandelnde Symptome. Ihre Darstellungen laden zur Selbstbehandlung ein: "Was Sie selbst zu Hause tun können", wobei Unterweisung durch kompetente Behandler angeraten wird.

In den Kapiteln über die Geburt wird den Gefühlen der Frau viel Raum gegeben: Du bist o.k. mit der Müdigkeit in der Schwangerschaft, mit den Ängsten während der Geburt. Der Einsatz von Kräutern zur Geburtsförderung, zur Schmerzlinderung und nach der Geburt wird umfangreich erläutert, inklusive der Zubereitungen.

Hilfreich ist die Tabelle am Schluss des Buches: Welche Heilmethoden kann ich wann und wie anwenden. Insgesamt kann die Autorin nur Einblicke geben in die Fülle der empfehlenswerten neuen, bzw. altbewährten Heilweisen.

Ic.14. DALE Barbara / ROEBER Johanna

Gymnastik für Schwangerschaft und Geburt

Ravensburger Verlag, 1987, 128 S.

Ein einfühlsames Buch über Körperbewusstsein während der Schwangerschaft. Es leitet nicht nur zu Gymnastikübungen an, sondern vermittelt das Vertrauen, sich bei der Geburt auf die Fähigkeiten des eigenen Körpers zu verlassen.

Ic.15. DALE Barbara/ROEBER Johanna

The pregnancy exercise book

(idem **Gymnastik für Schwangerschaft und Geburt**)

Pantheon Books, 1982 128 p.

It is a book with gentle effective exercises designed to make pregnancy more comfortable and labor and delivery less painful with exercises to keep fit during pregnancy, prepare for childbirth, and get back in shape after delivery.

Ic.17. KELM-KAHL Inge

Essen für zwei

Die richtige Ernährung in der Schwangerschaft

Rororo, 1996, 128 S.

Vermutlich ist der Titel dieses Buches bewusst provokativ gemeint, denn die Autorin, behandelt als erstes Thema den Hindernislauf schwangerer Frauen zwischen Waage und Gesundheit. Sie beruft sich bei ihren Werten der durchschnittlichen Gewichtszunahme von 17-18 kg in der Einlingsschwangerschaft, (die stark abweichen von den gängigen Normen von 10-12 kg) auf neueste wissenschaftliche Erkenntnisse.

Wichtig ist eine ausgewogene Zusammenstellung der Kost, die den erhöhten Bedarf an verschiedenen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien gerecht wird. Auch das Thema "Salz" wird ausgiebig behandelt und auf die Bedeutung einer ausreichenden Salzzufuhr in Zusammenhang mit der Gestose (hoher Blutdruck, Wassereinlagerung im Gewebe, Eiweißausscheidung im Urin) hingewiesen. Die Autorin betont, dass eine ausreichende Eiweißzufuhr notwendig ist, die tierischer und pflanzlicher Herkunft sein kann.

In diesem Buch werden viele Fragen bezüglich gesunder Ernährung in der Schwangerschaft beantwortet. Es werden Tipps gegeben, um Komplikationen oder Beschwerden zu vermeiden und ein Rezeptteil gehört auch dazu. Die Rezepte beziehen sich auf die verschiedenen Tagesmahlzeiten. Sowohl für Fleischesser als auch für Vegetarier ist was dabei und einige Desserts sind dort auch zu finden.

Ic.18. KITZINGER Sheila / BAILEY Vicky

Mein Schwangerschaftsbuch

Der persönliche Begleiter für alle Wochen der Schwangerschaft. Mit Informationen, praktischen Tipps und Übungen.

Kösel, 1990, 127 S.

Dieses Schwangerschaftsbuch begleitet Sie chronologisch von der Empfängnis bis zur Geburt. Die Autorinnen beschreiben das Wachstum des Babys im Mutterleib und die Veränderungen des Körpers, sie geben einen Überblick über Vorsorgeuntersuchungen und Wahlmöglichkeiten bei der Geburt und bieten warmherzig emotionale Unterstützung an.

So können Schwangere für sich und ihr Baby gut fundierte Entscheidungen treffen und voller Selbstvertrauen vorausplanen.

In neun Kapiteln wird jeweils ein Zeitraum von vier Wochen erfasst. Informationen, praktische Tipps und Übungen - klar und übersichtlich aufbereitet - gehen auf alle Fragen und Probleme werdender Mütter ein. Daneben ist Raum, um eigene Gedanken und Erfahrungen, Termine oder Untersuchungsergebnisse festzuhalten. Das Buch ist mit anschaulichen Fotos, farbigen Zeichnungen und mit Lennart Nilssons faszinierenden Aufnahmen vom Leben des Babys in der Gebärmutter illustriert.

Ic.19. KITZINGER Sheila / BAILEY Vicky

Pregnancy day-by-day

(idem **Mein Schwangerschaftsbuch**)

Dorling Kindersley, 1990, 126 S.

A unique combination of practical advice and personal record. An accessible and informative guide to care during pregnancy. Your own personal diary of your pregnancy. Features special photographs of women at every stage of pregnancy, with illustrations of the baby and Lennart Nilsson's amazing photographs of the developing fetus.

Ic.20. LEBOYER Frédéric

Die Kunst zu Atmen

Kösel, 1983, 218 S.

Die "Kunst zu Atmen" ist ein östlicher Weg der Stille, dem sich immer mehr Menschen auch im Westen zuwenden. Leboyer führt in diesem Buch schwangere Frauen in die Kunst des "Tönens" ein, weil diese umfassender wirkt und eine tiefere Dimension erreicht als die üblichen Atem- und Entspannungsübungen. Leboyer zeigt zwei Frauen beim Üben und im Gespräch, die eine als "Lehrerin", die andere, die ein Kind erwartet, als "Schülerin". Über hundert ganzseitige Fotos, begleitet von poetischen Texten, die erläutern und anleiten, machen diesen Band zu einem ungewöhnlichen Lehrbuch. Es zeigt der Mutter einen Weg zur Quelle ihrer Energie und zur Fülle des Lebens.

Ic.21. LEBOYER Frédéric

L'art du souffle

Albin Michel, 1984, 219 p.

Ayant commencé à goûter ce que l'on pourrait appeler l'aspect caché, psychique, subtil, ésotérique de la respiration, Frédéric Leboyer a eu la surprise de découvrir que l'expérience vers laquelle tendaient de tout leur être tous les mystiques n'était autre que vit la femme au cours de l'enfantement:

l'effondrement des limites de l'ego, la fusion avec une énergie illimitée et que la souffrance des femmes venait de ce que faute de savoir comment utiliser leur souffle elles se trouvaient incapables de diriger leur frêle esquif dans la tempête.

C'est le fruit de cette longue quête et une approche tout autre de la respiration qui sont offerts ici non seulement aux femmes qui vont enfanter mais à tout ceux que la respiration concerne.

Ic.22. LEBOYER Frédéric

Weg des Lichts

Yoga für Schwangere - Texte und Übungen

Rororo, 1990, 280 S.

Leboyer beschreibt mit Hilfe von Fotos verschiedene Stellungen des Yoga, die der Frau helfen können, durch das Lösen der Verspannungen, das Ausstrecken und Dehnen bei den Übungen eine entspannte und gute Entbindung zu haben. Leboyer warnt ausdrücklich davor, Yoga nur als Gymnastik zu begreifen und die beschriebenen Übungen blind nachzuahmen. Er sieht Yoga als eine Lebensauffassung an und hält es für zwingend erforderlich, einen Lehrer zu haben, der "sowohl die körperlichen als auch die seelischen Verwandlungen des Schülers" wahrnimmt. Ein interessantes Buch, nicht unbedingt geeignet zur Nachahmung als Yoga-Anfänger.

Ic.23. LOUDEN Jennifer

Wir tun uns gut!

Das Wohlfühlbuch für Schwangere

Verlag Hermann Bauer, 1997, 367 S.

Fast zu viel des Guten, könnte frau meinen, denn dieses Buch mit seinen fast 400 recht groß formatigen, voll beschriebenen Seiten, ohne Fotos oder Illustrationen, widmet sich ganz der werdenden Mutter. Die Autorin, Amerikanerin und Mutter einer Tochter, geht davon aus, dass eine Schwangere oder Mutter immer auf sich selbst achten muss, auf ihre körperliche und seelische Befindlichkeit, ihre Freuden und Ängste, ihre Phantasien und Träume. Nur wer sich selbst auch Gutes tut, kann seinem Kind etwas weitergeben. So geht die Autorin, aus der Sicht der werdenden Mutter auf sehr viele einzelne Themen, Gefühle und Gedanken, ja, fast Nebensächlichkeiten ein, und gibt mehr oder weniger (je nach Bedürfnis der Leserin) sinnvolle Tipps und Anregungen. Dabei geht es oft ganz praktisch zu, manchmal sehr spirituell. Manche Äußerungen mögen einem stark übertrieben vorkommen, doch es gibt Tage, wo einem gerade jene Zeilen eine Unterstützung sein können. Es ist auch nicht notwendig, das Buch ganz durchzulesen, mal hier oder da etwas schmökern tut es auch. Einfühlsam und doch sehr direkt, immer auch mit einer gesunden Portion Humor, bereitet sie die Leserin auf die bevorstehende Geburt, das Stillen und den Alltag mit Kindern vor und räumt auf mit Klischees aller Art. Manche

Äußerungen beziehen sich auf eher amerikanische Verhältnisse und mögen einige Leser etwas befremden, so vielleicht auch die immer wiederkehrenden Hinweise auf lesbische Paare, die Eltern werden. Insgesamt fällt dieses Buch etwas aus dem Rahmen des Gewöhnlichen, aber als Anregung ist es durchaus lesenswert.

Ic.24. PREUSCHOFF Gisela

Mein Buch für die Schwangerschaft
Ganzheitliche Anregungen für Körper und Seele
PapyRossa, 1997, 166 S.

Die Autorin möchte mit diesem Buch vor allem den schwangeren Frauen Wege aufzeigen, wie sie es sich in diesen neun Monaten gut gehen lassen können. Sie gibt ihnen dabei ganzheitliche Anregungen für Körper und Seele und viele praktische Tipps und Anleitungen für Übungen und Massagen. Sie setzt sich auch sehr einfühlsam mit den möglichen Miss-Stimmungen, Ängsten und Problemen auseinander und ermuntert in einer vertrauten Du-Anrede die Frauen dazu, ihre eigenen Kräfte zu mobilisieren, auf ihre innere Stimme zu hören und ihrem eigenen Körper zu vertrauen.

Doch dieses Buch ist nicht nur ein "Verwöhn-Buch", dessen Lektüre auch den werdenden Vätern sehr zu empfehlen ist, sondern es handelt sich in gewisser Weise auch um ein politisches Buch. Es beschäftigt sich nicht nur mit der einzelnen Schwangeren oder dem Paar, sondern auch mit dem gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang, in dem Frau "schwanger geht" und leitet den Blick auf die Defizite unserer heutigen Gesellschaft, in der den Schwangeren oft so wenig Menschlichkeit und Herzlichkeit entgegengebracht werden.

Ic.26. SOUSSAN Patrick Ben

La grossesse n'est pas une maladie
Syros, 2000 - 214 p.

Dans ce livre au style sympathique et poétique, engagé et imagé, l'auteur nous livre ses convictions sur la grossesse et l'accouchement aujourd'hui, forgées par des années de pratique en clinique en tant que pédopsychiatre.

De nombreux témoignages émouvants illustrent les propos de Patrick Ben Soussan, qui s'adresse aux femmes pour affirmer que la naissance est aussi et avant tout un phénomène relationnel, humain, psychologique, et pour critiquer l'hyper-médicalisation qui entoure la grossesse et l'accouchement qui contrecarre, sinon empêche, la rencontre et l'accueil.

L'auteur pousse un cri d'alarme: non à l'obsession sécuritaire et technicienne, il faut remettre de l'humanité autour de la grossesse et de la naissance. Il faut permettre aux familles de vivre pleinement ces instants, c'est selon Ben Soussan la meilleure façon de respecter la vie et les meilleures conditions pour permettre aux bébés de grandir et de se développer.

A la lecture de ces propos, on devine un auteur sensible et humain, à l'écoute des femmes et des bébés, et qui par ce livre et ses propos a le courage de les défendre.

Ic.27. ADAMASZEK Kristin

Tanzen in der Schwangerschaft natürlich fit für die Geburt

Ravensburger Ratgeber im Urania Verlag, 2002, 95 S.

Besonders Frauen, die schon vorher Erfahrungen mit dem Tanz gemacht haben, werden dieses reich bebilderte Buch als Einladung verstehen und benutzen.

Die Autorin geht dabei weit über den Titel hinaus, denn auch der Zeit nach der Geburt sind ganze Kapitel gewidmet. Die Fotos sind sehr ansprechend und könnten genauso gut Nicht-Schwangeren "Appetit" aufs Tanzen machen; es fehlt auch nicht an zahllosen Anregungen für die musikalische Begleitung. Da des öfteren bunte Tücher, Schals und paillettenverzierte Stoffe zum Einsatz kommen, ist es schade, dass die Fotos ausnahmslos in schwarz/weiß gehalten sind.

Es gelingt der Autorin mit einer Vielzahl von konkreten Tanzbeispielen, ihre Botschaft überzeugend und mit Aufforderungscharakter zu übermitteln. Dass dabei oft das tanzende Paar (vor und nach

der Geburt) angesprochen wird, gehört zum Thema und hat eine unaufgesetzte Selbstverständlichkeit.

Wie sonst könnte die tanzbegeisterte Autorin den von ihr betreuten Eltern Mut zusprechen und Gelassenheit vermitteln als mit dem Satz "Ihr werdet das Kind schon schaukeln". Als dazu passende Schaukel-Musik empfiehlt Kristin Adamaszek einen Walzer!

Ic.28. HERMENAU Heike

Mein Baby und ich
Wie wir uns optimal auf die Geburt vorbereiten
Kösel Verlag, 2001, 119 S.

"Dieses Buch möchte ein Wegweiser sein, das Aussen zu durchdringen und den Reichtum des Innen zu erfahren, zu erleben und zu leben", so die Autorin dieses Buches, Krankenschwester und Lehrerin für Polarity Körperenergiearbeit, im Schlußwort ihres Buches. Diese Aussage trifft den Inhalt des Buches, dessen Titel und Untertitel etwas irreführend sind. Tatsächlich befasst dieses Buch sich mit der Zeugung neuen Lebens und dem Verlauf der Schwangerschaft unter dem Gesichtspunkt der energetischen Veränderungen und der vorgeburtlichen Kommunikation. Die Autorin begleitet die Schwangere auf eine Reise ins Innere, hin zu ihrer Intuition und Kraft. Sie erläutert einige Übungen aus ihrem Fachgebiet, die dabei helfen, zur Ruhe zu kommen, Gelassenheit zu entwickeln, seelische und körperliche Kräfte zu mobilisieren und den Kontakt zum Kind zu vertiefen. In einem Kapitel wendet sie sich an den werdenden Vater und gibt auch Anregungen für Paare auf dem Weg zur Elternschaft. Ein geeignetes Buch für Schwangere, die mehr auf ihre inneren Stimme hören wollen.

Ic.29. KELM-KAHL Inge Dr. Med.

100 Fragen: Ernährung in der Schwangerschaft

Rororo, 2003, 107 S.

Eine wahre Fundgrube für Schwangere! Es ist selten, dass in einem Buch so knapp und klar und dennoch kompetent und in erfrischender Art und Weise informiert wird. Gerade das Thema Ernährung eignet sich für die Form von Frage und Antwort sehr gut. Der/Die Leser/in erfährt, warum eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft so wichtig ist und wie sie ohne riesigen Aufwand umzusetzen ist. Nicht nur um Nährstoffe, Vitamine und Mineralien drehen sich die Fragen, sondern auch darum, wie der Durst gesund gelöscht werden kann. Spezielle Kapitel sind dem Thema Gewicht in der Schwangerschaft und Genuss ohne Reue gewidmet. Es wird aufgezeigt, wie die richtige Ernährung bei verschiedenen Beschwerden in der Schwangerschaft helfen kann und ein Kapitel behandelt die besondere Ernährung bei Schwangerschaftsgestose. Hervorzuheben sei noch die Tatsache, dass wirklich sehr viele konkrete Hinweise und praktische Tipps in diese Antworten eingepackt wurden und dass alle Informationen ohne den erhobenen Zeigefinger weitergegeben werden. Verschiedene gesunde Rezepte sind eingebaut, einige davon sehr schnell zubereitet. Die Gesamtgestaltung ist ansprechend und die paar schönen farbigen Fotos machen Lust auf frisches Gemüse und Obst und eine gesunde Kost.

Ic.30. BALASKAS Janet

Massage für Schwangere
Mosaikverlag, 1996, 94 S.

Die Erwartung, etwas über Massage in der Schwangerschaft zu erfahren, wird erst auf den Seiten 57-77 erfüllt.

Trotzdem hat die namhafte Autorin Janet Balaskas ein lesenswertes kleines Buch geschaffen zum Einstieg in verantwortliche Annahme möglichst natürlicher Schwangerschaft und Geburt. In positiver und offener Haltung geht sie z.B. auf das eher heikle Thema "Sex in der Schwangerschaft" ein.

Der Yoga-Teil (Seite 30-56!) ist einfach nachvollziehbar auch ohne begleitenden Kurs. Hier fehlen allerdings bei einigen Übungen die notwendig zu benennenden Kontraindikationen: Die beschriebene "Knie-Brust-Position" sollte bei hohem Blutdruck nicht gehalten werden. Die indianische Hocke birgt in den letzten Wochen der Schwangerschaft die Gefahr des Blasensprungs.

Vertiefende Literatur zu Einzelthemen wird empfohlen!

Ic.31. SPÖRL Marion

Der orientalische Tanz

Pflaum Verlag, 2001, 135 S.

Marion Spörl, selbst Mutter und Ärztin und reich an Erfahrung aufgrund von mehrjährigem Unterrichten von Orientalischem Tanz, beschreibt aus wissenschaftlicher Perspektive die Wirkung des Orientalischen Tanzes in der Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung. Den enormen Nutzen dieser Tanzform sieht die Autorin v.a. in der Vermeidung von Fehlhaltungen, der Entspannung über die Bewegung sowie der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden. Für Schwangere ist insbesondere das zweite Kapitel nützlich. Hier finden sie detaillierte, praktische Tanzanleitungen mit Fotos und Zeichnungen zur Grundhaltung, aber auch zu den Hüftbewegungen (u.a. Hüftkreisen, -achter, shimmy, -kicks, -drops), Drehungen, Schritten, Oberkörperbewegungen (z.B. Brustkorbverschieben, Schlangenarme) oder dem Tanz mit dem Schleier. Dieses Buch ist geeignet für Frauen, die sich intensiv mit orientalischem Tanz in der Schwangerschaft beschäftigen möchten. Die insgesamt 79 Abbildungen machen es trotz seiner teils sehr wissenschaftlichen Sprache zu einem äußerst anschaulichen Werk. Positiv fällt auch die differenziert-kritische Herangehensweise auf: präzise wird erklärt welche Bewegungen für Schwangere geeignet und welche nicht empfehlenswert sind. Die Abhandlung zu Zielen der Schwangerschaftsgymnastik und Geburtsvorbereitung -mit Schwerpunkt auf den Theorien von K.H. Lukas - dürfte wohl eher von Interesse für Fachpersonal sein; dabei ist etwas bedauerlich, dass die Auffassungen von Janet Balaskas beispielsweise keine Berücksichtigung fanden. Interessant und bereichernd für ein breites Publikum sind wiederum die Beschreibung der historischen Entwicklung und der vielen verschiedenen Richtungen des Orientalischen Tanzes. Dies könnte auch dazu beitragen, falsche Vorstellungen ("danse du ventre", "danse lascive") zu beseitigen und diese Tanzform aufzuwerten.

Ic. 32. SONNTAG Kirsten

Schwanger

Trias 2009

Dies ist kein Buch, sondern ein Kalender, den man aufstellen kann und der auf 280 Seiten (für jeden Tag der Schwangerschaft eine Seite) viele Fragen anspricht, die werdende Eltern sich zu Schwangerschaft, Geburt und Baby stellen. Auf jeder Seite wird in chronologischer Reihenfolge von der Befruchtung bis zur Geburt ein Thema behandelt. Die Informationen beschränken sich auf das Wesentliche, sind gut verständlich und hilfreich und entsprechen dem jeweiligen Zeitpunkt der Schwangerschaft. Zwischendurch sind Vorschläge für praktische Übungen, Ernährungshinweise und kleine Rezepte eingebaut. Die Gestaltung dieses Spiralblocks ist bezüglich Farbwahl und Illustration mit Zeichnungen und Fotos sehr ansprechend gemacht, das Format klein und handlich. Ein empfehlenswertes „Kalenderbuch“, besonders für alle, die es kurz und prägnant mögen.

Ic.33. EISENBERG Arlene, MURKOFF Heidi E., HATHAWAY Sandee E., B.S.N.

What to expect when you're expecting

Angus & Robertson 1997, 423 pages

This Australian book is a pregnancy guide in a comprehensive month-by-month format from the planning stage through to returning home with your baby.

It contains complete information on choosing a caregiver for your baby, prenatal diagnosis, exercise, childbirth options, second pregnancies, having a caesarean, and practical tips on coping with common and not-so-common symptoms.

Ic.34 WEIGERT Vivian

Homöopathie für Schwangere

Mosaik Verlag 1997 111 Seite

Homöopathie ist eine hochwirksame, natürliche Heilmethode. Ohne Nebenwirkungen und kaum Kontraindikationen bewährt sie sich besonders bei Schwangeren, Stillenden, Babys und Kindern. Ihr Begründer Samuel Hahnemann war erfolgreich mit der Behandlung

nach dem Ähnlichkeitsprinzip: "Similia similibus curentur". Statt Symptome zu unterdrücken, suchte er das „Ähnlichste“ Naturmittel.

Vivian Weigert (Schülerin von George Vithoulkas) informiert in diesem Buch sachlich und leicht verständlich über Wesen und (Selbst-)Anwendung klassischer Homöopathie.

z.B. SEPIA wird eingesetzt bei Rückenschmerzen (Ischias), PULSATILLA behandelt Venenschwäche. Unterschiedliche Mittel werden z.B. eingesetzt bei unterschiedlichen nachgeburtlichen Blutungen. Verschiedene Mittel werden dem Neugeborenen gegeben bei z.B. differenzierter Leberthematik.

Selbstbehandlung kann mit häufigen Gaben eingesetzt werden bei niedriger Potenzierung. Hohe Potenzen würden am besten von einem ausgebildeten Behandler reperiortisiert, denn ein nicht stimmiges Mittel in hoher Potenz könnte das körperlich-geistig-seelische Gleichgewicht empfindlich stören.

Wünschenswert wäre es, wenn Hebammen und Ärzte sich mehr dieser hilfreichen Methode bedienen zur Unterstützung von Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung.

Ic.35. STUKANE Eileen

Träume in der Schwangerschaft

Kösel Verlag 1996, 191 Seiten

Interpretation von Träumen sind immer mit Vorsicht anzugehen. So schreibt Eileen Stukane in sehr vorsichtigem, liebevollem und einfachen Stil (man könnte, würde, möglicherweise, ...)

Ihr Buch ist eher eine empirische Studie als wissenschaftliches Werk. An Traumdeutung haben sich schon viele Experten heran getraut. Von Freud bis zur Gestalttherapie gibt es sehr unterschiedliche Vorgehensweisen.

Vielleicht kann frau/ man (Ja, hier werden auch Männerträume in der Schwangerschaft mit eigenem Kapitel bedacht!) sich wiederfinden und als „normal“ empfinden in Beispielen:

1. Trimester Schwangerschaft: häufige Themen Fruchtbarkeit auch in Bildern mit Früchten
2. Trimester beschäftigt sich im Traum mit den elterlichen Fähigkeiten z.B.
3. Trimester z.B. Geburtserwartung in Freude und Angst.

Ein kleiner Wermutstropfen in Eileen Stukanes Buch ist die etwas nervige Umschreibungs-Akrobatik in ihrer Nicht-Wissenschaftlichkeit bzw. Nicht-Festlegung.

Kleiner Kommentar:

Träume sind Verarbeitungshilfe für unser Unterbewusstes und darum zunächst positiv!

Im Zweifelsfall, wenn Interpretationen von außen uns nicht zufrieden stellen ... alle Elemente MEINES Traumes sind in MIR entstanden! Drum: wer für seine/ ihre Träume etwas Klarheit wünscht, kann hier auf wenig dogmatische Weise Anregung finden

Ic.36. IBURG Anne

Mama-Food

Die beste Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Trias 2009, 159 Seiten

Anne Iburg ist Ökotrophologin, Diätassistentin, leidenschaftliche Köchin ... und Mutter. Das sind gute Voraussetzungen für dieses Thema. Und so ist ihr Buch auch mit Freude und Appetit zu lesen. Neben einer guten graphischen Gestaltung und wunderschönen Fotos überzeugt auch der Inhalt. Es gibt viel Information über Spurenelemente und Vitamine und Antworten auf die Frage: Wann braucht Frau was? Ergänzt werden die Informationen durch rund 100 leckere Rezepte. Kochrezepte zum Abnehmen siedelt sie deutlich nach der Stillzeit an. (Wenn die überzähligen Pfunde bis dahin nicht schon längst vergessen sind!) Auf neuem Stand ist auch ihr Wissen um (Nicht-)Vermeidung von Allergenen bei der Babyernährung.