

# I. SCHWANGERSCHAFT

Diese Rubrik beinhaltet Bücher, die sich unter verschiedenen Aspekten mit dem Thema Schwangerschaft auseinandersetzen. Sie finden Bücher, die sich mit ungewollter Kinderlosigkeit, Teenagerschwangerschaften und Erkrankungen der Schwangeren beschäftigen. Auch Bücher über Pränataldiagnostik, das ungeborene Kind, Yoga, Gymnastik, Geburtsvorbereitung, Ernährung in der Schwangerschaft sind hier aufgelistet.

## **Ia. Schwierige Schwangerschaften**

Unerfüllter Kinderwunsch

Teenagerschwangerschaften

Schwangerschaft bei Erkrankung der Mutter

## **Ib. Pränataldiagnostik**

## **Ic. Wohlbefinden in der Schwangerschaft**

## **Id. Das ungeborene Kind**

# Ia. Schwierige Schwangerschaften

## Unerfüllter Kinderwunsch

Ia.1. AUHAGEN-STEPHANOS Ute

### **Wenn die Seele nein sagt Vom Mythos der Unfruchtbarkeit**

Rowohlt, 1991, 249 S.

Viele ungewollt kinderlose Frauen suchen - ermutigt durch die Versprechungen der modernen Reproduktionsmedizin - technische Hilfe und lassen sich jahrelang und oft vergeblich auf medizinische Behandlungen von unterschiedlichen Fachleuten ein. Die Autorin, Medizinerin und Psychotherapeutin, schildert die Lebens- und Leidensgeschichten ungewollt kinderloser Frauen. Sie erzählt vom seelischen Schmerz, den verborgenen Gefühlen, dem Neid und der unbewussten Angst vor dem ersten Kind. Das "Kinderwunsch-Syndrom", d.h. die Zwangsvorstellung, dass nur ein Kind ihr Leben lebenswert machen und ihnen Liebe und Anerkennung geben kann, führt zu einem allgemeinen Lust-Streik, einer Lebensverweigerung, die deutlich werden lässt, dass dem Leiden der Unfruchtbarkeit eher eine mitmenschliche "Unfruchtbarkeit" zugrunde liegt.

Ia.2. BERG Wolfhart

### **Wir hätten doch so gern ein Baby ...**

Kösel, 1997, 206 S.

Für viele Paare ist die künstliche Befruchtung der hoffnungsvolle Weg zur Erfüllung ihres Kinderwunsches. In diesem Buch erhalten sie viele Informationen über die medizinisch-technischen Möglichkeiten, doch noch ein Baby zu bekommen. Auch die rechtlichen, psychologischen und ethischen Aspekte werden gestreift.

Das Buch ist in einer etwas saloppen, angestrengt-witzigen Art geschrieben, die vielleicht nicht jeden anspricht. Es bleibt streckenweise recht oberflächlich, zeigt jedoch oft eine gewisse Stärke, die von der eigenen Erfahrung des Autors ausgeht.

Das letzte Kapitel "Schöne neue Welt?" zeigt einige Visionen (Horrorvisionen) für die nächsten Jahrzehnte, falls dem "Schöpfungszwang" der Wissenschaftler weltweit keine engen Grenzen gesetzt werden. Dennoch wird an dieser Stelle die ethische Frage nicht ernsthaft behandelt.

Ia.3. FEMIN. FRAUENGESUNDHEITZENTRUM e.V.

### **Unerfüllter Kinderwunsch**

Informationen, Naturheilkunde, Selbsthilfe, Frühjahr 1999, 56 S.

Die Autorinnen wollen mit dieser Broschüre den Frauen und Paaren Mut machen, sich offen mit der Problematik ihres unerfüllten Kinderwunsches auseinander zusetzen und ihnen bei der Suche nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten helfen.

Auf den ersten 20 Seiten werden die möglichen Ursachen aufgelistet und erklärt. Auch die Untersuchungsmethoden zur Diagnosestellung respektiv zur Ursachenfindung werden erläutert. Der Abschluss dieses ersten Teils bilden die Erklärungen zu den einzelnen reproduktionsmedizinischen Verfahren.

Im zweiten Teil werden die naturheilkundlichen Therapien für Frauen wie für Männer dargestellt (Aromatherapie, Bachblüten, Beckenbodentraining, Bindegewebsmassage, Entspannungstechniken, Ernährung, klassische Homöopathie, Fußreflexzonen-therapie, Luna Yoga, Lunazeption Pflanzenheilkunde, Edelsteine, traditionelle chinesische Medizin, Akupressur, Shiabu, Tai Chi, QiGong und Visualisierung).

Ia.4. FRÄNZNICK Monika / WIENERS Karin

### **Ungewollte Kinderlosigkeit**

#### **Psychosoziale Folgen, Bewältigungsversuche und die Dominanz der Medizin**

Juventa, 1996, 180 S.

Das Buch veranschaulicht, wie vielschichtig und umfassend das Leben von Frauen durch die ungewollte Kinderlosigkeit berührt wird.

Die verschiedenen "Kinderwunschbehandlungen" werden ausführlich erklärt, die damit verbundenen Gefahren und Nebenwirkungen beschrieben und berechtigte Kritik geäußert. Neben den medizinischen Behandlungen beschreiben die Autorinnen Umgangsweisen jenseits der Medizin (Beratungsangebote, Adoption oder Pflegschaft, alternative Heilverfahren, Austausch - Selbsthilfe, usw).

Die ungewollte Kinderlosigkeit als psychosoziale Problematik (Die Lebensplanung gerät ins Wanken, Konflikte im sozialen Umfeld und in Beziehungen, Zweifel an der Weiblichkeit usw.) wird durch Erfahrungsberichte und kurze Zitate von betroffenen Frauen verdeutlicht.

Ia.5. LEINWEBER Christa / PATER Siegfried

### **Die andere Zeugung**

#### **Das Geschäft mit der Unfruchtbarkeit**

Edition Siegfried Pater, 1996, 81 S.

Die Erfahrungsberichte der Betroffenen zum Thema Sterilitätsbehandlung stehen in diesem Buch im Vordergrund, ihre Nöte und Hoffnungen, vor allem aber ihre individuellen Erkenntnisse.

Die verschiedenen Möglichkeiten der Sterilitätsbehandlung werden kurz erläutert. Die Notwendigkeit einer, für die Betroffenen wichtigen, psychologischen Hilfestellung wird hervorgehoben. Adressen von Selbsthilfegruppen runden das Buch ab.

Ia.6. SAUTTER Thomas, Dr. med.

### **Wirksame Hilfen bei unerfülltem Kinderwunsch**

Trias, 2000, 224 S.

Paare mit unerfülltem Kinderwunsch finden in diesem Buch wichtige Informationen über Ursachen und Behandlung von Kinderlosigkeit. Dabei wird erklärt, wie die "Fortpflanzungsorgane" funktionieren und wie eine Schwangerschaft entsteht. Die Informationen sind stark von der klassisch-medizinischen Sichtweise geprägt, naturheilkundliche und psychologische Aspekte werden nur gestreift. Auch für ethische Überlegungen ist in diesem Buch nur wenig Platz. Die medikamentöse und operative Behandlung von Sterilität, die Samenübertragung, in vitro - Fertilisation und der Embryonen - Transfer werden ausgiebig erklärt und anschaulich dargestellt.

# Teenagerschwangerschaft

Ia.7. DOHERTY Berlie

## **Cher inconnu**

Frontières/Gallimard, 1999, 264 p.

Ce livre raconte l'histoire d'Hellen et de Chris, qui sont étudiants et qui vont devenir parents. Le livre se compose du récit de Chris, où il raconte sa version du vécu et des lettres qu'Hellen a adressées à l'inconnu, au bébé qu'elle porte.

Ce mélange illustre parfaitement le manque de communication entre toutes les personnes impliquées. Ceci est un peu le fil rouge du livre, manque de communication entre Chris et Hellen, mais aussi entre leurs parents et les adolescents. Ceci aggrave la situation bouleversante de Chris et d'Hellen qui vont se mettre à la quête du passé dans leurs familles pour dénicher pas mal de secrets familiaux étouffés.

Ia.8. HERMANNSDÖRFER Eike

## **Mondmonat**

Patmos Verlag, 1995, 132 S.

Spannend erzählt, gut zu lesende Geschichte einer Teenager-Schwangerschaft.

Die sechzehnjährige Julia lebt allein mit ihrer Mutter. Genau wie ihr Freund wird sie von der Schwangerschaft überrascht, ist hin- und hergerissen zwischen Abbruch und Austragen der Schwangerschaft. Der Roman beschreibt ihre zwiespältigen Gefühle zu sich selbst, zum Baby, zu ihrem Freund, den Freundinnen, der Mutter, ihre Ängste und schließlich die Hoffnung, es doch mit Baby zu schaffen.

Der Geburtsbericht entspricht nicht der aktuellen Praxis.

Ia.9. WOLFRUM Christine

## **Ich und ein Baby?**

### **Gefühle, Gedanken, Erfahrungen**

Arbeitsausschuß Kinderspiel und Spielzeug e.V., 1999, 190 S.

Die Schwangerschaft bei Jugendlichen ist Thema dieses ansprechend aufgemachten Buches. Vor allem die Betroffenen kommen zu Wort: Mädchen und Jungen erzählen von ihren Erfahrungen, ihrem Verhältnis zu Sex, Verhütung, Kinder kriegen, über Schwangerschaftsabbruch und Adoption, von ihren Ängsten, Hoffnungen und Träumen. Verschiedene Informationen, Tipps und Adressen sind in die Texte eingestreut. Das Buch ist absolut lesenswert, schade nur, dass das Stillen recht negativ dargestellt wird.

Ia.10. T. O'HEARN Adrey

## **Und was passiert mit Luke?**

DTV GmbH 1998, 189 S.

Matt ist siebzehn und gerade Vater geworden. Als er den kleinen Luke das erste Mal sieht, ist es Liebe auf den ersten Blick. Matts Freundin Lorene will das Kind zur Adoption freigeben - eine Vorstellung, die Matt kaum aushält. Spontan entführt er Luke aus dem Krankenhaus. Er möchte gut für das Kind sorgen, auch wenn er noch nicht recht weiß, wie. Zusammen mit Luke findet er Unterschlupf bei seiner Großmutter, die das Baby gleich in ihr Herz schließt und nicht allzu viele Fragen stellt. Matts Entwicklung und Reifung, die ihm Zivilcourage gibt, sowie auch den Mut um vor Gericht die Vormundschaft zu beantragen, werden überzeugend dargestellt. Das Buch eignet sich gut nicht nur um das Thema frühe, ungewollte Schwangerschaft, Abtreibung und Adoption zu thematisieren sondern auch um Themen wie Verantwortung, Erwachsenwerden, Alleinsein, unüberlegtes Handeln und Lebensplanung mit Jugendlichen zu besprechen.

Ia.11. T. LINDELL Unni

## **Annas Kind**

Unionsverlag Sansibar, 1999, 142 S.

Dieses Buch erzählt von der fünfzehnjährigen Anna, welche in den Ferien ihrer ersten Liebe begegnet und im Konkurrenzdruck mit einer Freundin einige Male mit ihrer Ferienliebe Sex hat. Ausführlich wird die Zeit der Hin und Hergerissenheit beschrieben bis

Anna sich und ihrer Familie eingesteht, dass sie schwanger ist. Die Reaktion der Eltern, Annas "sich verlorenfühlen" und Annas Widerstand werden umfassend geschildert. Das Buch endet kurz nach der Geburt und überläßt dem/r Leser/in das Weiterdenken.

# Schwangerschaft bei Erkrankung der Mutter

Ia.10. DEPARADE Carola

## **Ich bin Diabetikerin und freue mich auf mein Kind**

### **Schwangerschaft und Familienplanung der Diabetikerin heute**

Verlag Kirchheim, 1998, 80 S.

Dieses Buch wendet sich an Diabetikerinnen, die schwanger werden möchten oder es bereits sind, und weist auf die Besonderheiten der Schwangerschaft bei Diabetikerinnen hin. Das Buch zeigt auf, dass Schwangerschaft trotz Diabetes ein freudiges Ereignis ist, welches allerdings von der Diabetikerin große Aufmerksamkeit und von deren Umgebung Anteilnahme erfordert. Obwohl die Autorin die Risiken dieser besonderen Situation nicht vorenthält und auch die Möglichkeiten, diese Risiken zu verringern, ausführlich bespricht, gelingt es ihr bei den betroffenen Frauen eine zuversichtliche Einstellung zu ihrem Mutterwerden und Muttersein zu fördern.

Ia.11. FAY Beatrix

## **Ein paar Wunder bitte**

### **Bericht über eine Risikoschwangerschaft**

Fischer tb, 1993, 132 S.

Die Autorin schildert die Zeit ihrer Schwangerschaft. Zunächst sieht sie in dieser Schwangerschaft die Erfüllung ihrer Wünsche, aber sehr schnell beginnt für sie eine problematische Zeit. Plötzlich ist alles in Frage gestellt: Ärzte bezweifeln, auf Grund organischer Befunde, die Möglichkeit das Kind auszutragen und deuten an, dass üblicherweise zu einer Abtreibung aus medizinischen Gründen geraten wird. Mutig nimmt die Autorin den Kampf um das Leben des einzigen Kindes, das sie je bekommen wird auf.

Engagiert beschreibt sie ihre verschiedenen Versuche, mit Ängsten, Schmerzen, Langeweile, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit umzugehen, so dass Mutter und Kind immer wieder auch Phasen der Ermutigung und Entspannung erleben.

Sie mobilisiert ungeahnte Kräfte und hilft sich selbst konsequent mit Entspannung- und Visualisierungstechniken über Zeiten schwerster psychischer und physischer Belastungen hinweg.

Sie kämpft mit jeder Faser ihres Körpers und mit aller Kraft ihres Geistes, denn sie weiß, dass sie mehr als ein Wunder braucht, um ihr Kind lebensfähig zur Welt zu bringen.

# Ib.Pränataldiagnostik

An dieser Stelle möchten wir auf die Bücher hinweisen, die unter der Rubrik "Menschen mit besonderen Bedürfnissen" zu finden sind, und die dazu beitragen können, sich ein Bild zu machen von den verschiedenen Formen von Behinderungen.

Ib.1. BLATT Robin J. R.

## **Bekomme ich ein gesundes Kind?**

**Chancen und Risiken der vorgeburtlichen Diagnostik**  
rororo, 1991, 183 S.

Schwangere Frauen werden mit immer ausgefeilteren Möglichkeiten der pränatalen Diagnostik konfrontiert, aber nicht immer ist eine Inanspruchnahme aller angebotenen Möglichkeiten sinnvoll. Bevor Frauen (und deren Partner) sich für Tests und Untersuchungen des Ungeborenen entscheiden, sollten sie sich genau informieren und die möglichen Konsequenzen bedenken.

Ein Ratgeber für schwangere Frauen und ihre Partner, der auch die emotionalen und ethischen Aspekte bei der Entscheidung für oder gegen pränatale Tests berücksichtigt. Er beinhaltet allerdings nicht alle neuesten Erkenntnisse.

Ib.2. HAUSSAIRE-NIQUET Chantal

## **L'enfant interrompu**

Flammarion, 1998, 222 p.

Le diagnostic anténatal permet aux futurs parents d'en apprendre beaucoup sur leur enfant avant qu'il naisse. Mais que faire quand on découvre brutalement chez son bébé de graves anomalies incompatibles avec la vie? Chantal Haussaire-Niquet a connu cette expérience et raconte ce qu'aucune mère n'avait encore osé écrire, son itinéraire depuis l'annonce du drame jusqu'à l'interruption médicale de grossesse et son retour à la maison.

Dans son récit, qui est rédigé sous forme d'une lettre à Jacques (cet enfant euthanasié, atteint d'une malformation non-viable), l'autrice nous fait part de ses sentiments, de ses doutes, de ses questions, de son cheminement dans cet épisode tragique de sa vie.

Ce livre touchant peut aider les familles concernées mais également informer l'équipe hospitalière et toute autre personne sur le vécu du deuil périnatal.

Ib.3. SCHINDELE Eva

## **Gläserne Gebärmütter**

**Vorgeburtliche Diagnostik - Fluch oder Segen**

Fischer TB - Die Frau in der Gesellschaft, 1990, 284 S.

In der Sehnsucht nach einem gesunden Kind folgen schwangere Frauen den Verheißungen vorgeburtlicher Diagnostik, oft ohne sich der Konsequenzen bewusst zu sein. Das Buch informiert über medizinische Methoden, diskutiert ihre ethischen und gesellschaftlichen Dimensionen, bietet Entscheidungshilfe im Dschungel moderner Technologie und plädiert für einen anderen Umgang mit vorgeburtlicher Diagnostik.

Ib.4. SCHINDELE Eva

## **Schwangerschaft - Zwischen guter Hoffnung und medizinischem Risiko**

Rasch und Röhring Verlag, 1995, 426 S.

Schwangerschaft ist eine Zeit der Hoffnungen, des Wachsens und Werdens. Doch "in guter Hoffnung sein" ist aus der Mode gekommen. Die Angst vor den Risiken hat die gute Hoffnung verdrängt. Die anderen Umstände werden heute weniger als soziales oder gar existenzielles Lebensereignis gesehen, vielmehr sind sie zu einem körperlichen Geschehen zusammengeschrumpft, dessen Unwägbarkeiten und Risiken die Medizin im Griff zu halten verspricht.

In diesem sehr kritischen Buch reflektiert Eva Schindele die Situation schwangerer Frauen in unserer auf Effektivität ausgerichteten Gesellschaft. Sie wirft einen kritischen Blick auf die bei uns übliche

Schwangerenvorsorge, informiert über Methoden, Möglichkeiten und Gefahren vorgeburtlicher Diagnostik und dokumentiert anhand von Beispielen, in welche Konflikte Eltern durch die Angebote genetischer Diagnostik geraten können. Sie fordert eine Gesellschaft, in der nicht die Auslese propagiert wird, sondern auch (genetische) Abweichler einen Platz finden, und plädiert dafür, schwangere Frauen und ihre Partner ernst zu nehmen, damit Schwangerschaft und Geburt wieder zu dem werden können, was sie sind: ein soziales Ereignis und ein Reifungsprozess für ein Kind, eine Frau und einen Mann.

Ib.5. WEIGERT Vivian

## **Bekommen wir ein gesundes Kind?**

rororo, 2001, 220 S.

Umfassend und gut verständlich informiert dieses Buch über die verschiedenen diagnostischen Möglichkeiten in der Schwangerschaft, über ihre Nutzen, ihre Grenzen, das Vorgehen und die damit verbundenen Risiken.

Die Autorin informiert über die häufigsten angeborenen Fehlbildungen und Chromosomenveränderungen und lässt Menschen mit Trisomie 21 (Down Syndrom), Spina bifida (dem sogenannten offenen Rücken), Turner Syndrom (nur ein X Geschlechtschromosom) oder deren Eltern zu Wort kommen. Das was sie zu sagen haben und die Erfahrungsberichte über das Erleben diagnostischer Maßnahmen, über die Beendigung der Schwangerschaft aufgrund eines "positiven" Befundes, sind wichtige Beiträge.

So ist dieses Buch eine wertvolle Orientierungshilfe, da es den werdenden Eltern alle Informationen liefert, um zu ihren Entscheidungen zu finden.

# 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 Albrodt 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 Gewohnten, 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, Schlangendarme) 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.

# Id. Das ungeborene Kind

Id.1. DE JONG Theresia Maria

## **Im Dialog mit dem Ungeborenen**

Walter Verlag, 1998, 182 S.

Nachdem jahrzehntlang auch im Bereich von Schwangerschaft und Geburt ausschließlich der Apparatemedizin gehuldigt worden war, gibt es inzwischen eine zunehmende Anzahl von Kulturforscher/innen, Ärzt/innen, Psycholog/innen und Psychotherapeut/innen die sich offen, fragend, beobachtend den direkt Betroffenen, nämlich den Gebärenden, den Ungeborenen und Neugeborenen zuwenden um ihnen und ihren Erfahrungsberichten "zuzuhören". In ihrem Buch "Im Dialog mit dem Ungeborenen" geht Theresia Maria de Jong ausführlich auf Erfahrungsberichte und Forschungsergebnisse dieser neuen Herangehensweise ein und macht sie uns zugänglich, z.B. bezüglich der sinnlichen Wahrnehmungsfähigkeit der Ungeborenen mittels Hör-, Tast-, Geschmacks- und Sehsinn, bezüglich ihrer Emotionen, ihres Bewusstseins, ihrer Erinnerungsfähigkeit, ihrer Kommunikationsfähigkeit mit der Mutter und ihrer emotionalen Bindungsfähigkeit an beide Eltern. Die Autorin stellt verschiedene, erlernbare Methoden vor, mittels derer werdende Eltern versuchen können, bewusst und aktiv mit den Ungeborenen in Kontakt zu treten.

Id.2. FEDOR-FREYBERGH Peter G.(Hrsg)

## **Pränatale und perinatale Psychologie und Medizin**

### **Begegnung mit dem Ungeborenen**

Saphir, 1987, 640 S.

Das vorliegende Buch beinhaltet ausgewählte Beiträge vom VIII. Internationalen Kongress der Internationalen Studiengesellschaft für pränatale und perinatale Psychologie und Medizin (ISPP), der September 1986 in Bad Gastein stattgefunden hat. Das Hauptthema des Kongresses war: Der Beitrag der pränatalen Psychologie zu einer medizinischen, psychologischen und sozialorientierten Prävention.

Wie aus diesem Titel hervorgeht, handelt es sich bei diesem Kongress um einen breiten, interdisziplinären Austausch von Erfahrung und Ergebnissen aus der Forschung und der Praxis auf dem Gebiet der pränatalen und perinatalen Psychologie, Medizin, Soziologie, Anthropologie, Pädagogik und anderen Disziplinen.

Die einzelnen Kapitel sind: Entwicklungspsychologie - Psychotherapie und Psychoanalyse - Geburtsvorbereitung, Bindungsprozess und Risikoschwangerschaften - geburtshilfliche Aspekte - sozialpädagogische Auswirkungen der pränatalen Psychologie - präventive und ethische Dimensionen der pränatalen Psychologie und Medizin.

Id.3. GROSS Werner

## **Was erlebt ein Kind im Mutterleib?**

### **Ergebnisse und Folgerungen der pränatalen Psychologie**

Herder Verlag, 1991, 192 S.

Umfassendes Werk über pränatale Psychologie und deren philosophischen Aspekte, Grundlagen, Methoden, Untersuchungen und Ergebnisse, die Geburt und die Perinatalzeit, Auswirkungen auf die Psychotherapie und andere wissenschaftliche Bereiche.

Id.4. KRÜLL Marianne

## **Die Geburt ist nicht der Anfang**

### **Die ersten Kapitel unseres Lebens - neu erzählt**

Klett-Cotta, 1992, 315 S.

Unser Leben vor der Geburt bis hin zu dem Alter, in dem wir sprechen lernen, erscheint im Licht neuer Erkenntnisse aus verschiedenen Wissensgebieten reicher und vielgestaltiger zu sein als bisher bekannt war.

Schon zwischen dem Ungeborenen und seiner Umwelt findet eine nichtsprachliche Vermittlung statt. Diese bildet die Grundlage für

den Spracherwerb, das Denken und den Zugang zur Welt. Marianne Krüll nimmt den Leser mit auf eine Reise in die früheste Phase seiner Kindheit.

Auch wenn uns die bewusste Erinnerung an diese vorsprachliche Zeit fehlt, so begegnen uns doch die damals gemachten Erfahrungen in vielseitiger Form wieder: In dem mehr oder weniger ausgeprägten Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit, in der Begeisterungsfähigkeit für Rhythmik und Tanz oder auch in der heilenden Wirkung von Massage und Körpertherapie.

Ein Plädoyer für die bewusste Rückbesinnung auf die sinnliche Qualität unseres vorsprachlichen Erlebens.

Id.5. MASSIN Christophe, Dr.

## **Le bébé et l'amour**

Aubier, 1997, 266 p.

Comment notre naissance peut-elle nous marquer pour la vie?

Avec un très grand respect pour le bébé, Christophe Massin nous propose ici une oeuvre fondamentale, fortement enracinée dans une pratique de terrain considérable. Fort de son expérience de thérapeute, l'auteur nous invite à pénétrer l'univers du bébé dans toute sa sensibilité, ses richesses, ses souffrances parfois.

Cette approche nous permet d'envisager l'enfant de manière nouvelle, profonde et troublante à la fois. On découvrira à quoi pense le foetus, quels peuvent être ses ressentis, comment la naissance peut laisser une empreinte indélébile dans la vie de l'être humain.

Christophe Massin décrit les liens existants entre les conditions dans lesquelles se sont vécues les tous premiers instants de la vie et leur répercussions psychologiques chez l'adulte.

Ce livre peut être recommandé aux parents et aussi vivement aux professionnels de la naissance, afin qu'ils puissent percevoir à quel point la façon de vivre ces instants marque durablement l'enfant, et considérer l'impact des attitudes et pratiques obstétricales en fonction de cela.

Un livre passionnant et utile, qui rappelle une fois de plus l'importance et l'urgence de remettre l'humain au coeur de la naissance, par une écoute et un accueil respectueux, et par la connaissance et la considération du vécu intérieur de la mère, du père, et du bébé.

Id.6. NILSSON Lennart

## **Ein Kind entsteht**

### **Bilddokumentation über die Entwicklung des Lebens im Mutterleib**

Mosaik Verlag, 2003, 239 S.

Die zahlreichen, anschaulichen Fotos, die im Mutterleib aufgenommen wurden, vermitteln ein genaues Bild des Entstehens eines Menschen von der Befruchtung bis zur Geburt. Alle Phasen der Entwicklung bis in die kleinsten Einzelheiten menschlichen Werdens können vom Betrachter mitverfolgt werden. Die Begegnung zwischen Spermium und Ei sowie die ersten Tagen der Entstehung eines neuen Lebens. Schritt für Schritt können wir die Entwicklung des kleinen Wesens beobachten - von den ersten Minuten bis hin zu seiner Geburt.

Id.7. NILSSON Lennart

## **Naître**

Hachette, 1990, 213 p.

Photographe de renommée mondiale, Lennart Nilsson nous entraîne dans un fabuleux voyage qui nous fait "revivre", jour après jour, semaine après semaine, le cheminement de la toute première cellule humaine dans le ventre de la mère.

De spectaculaires photographies nous font découvrir les premières images de l'origine de la vie: de la fécondation - au moment précis où le spermatozoïde "vainqueur" pénètre dans l'ovule -, à la première division cellulaire, du développement du fœtus, puis de l'embryon, jusqu'à l'instant magique de la naissance...

Id.8. TIETZE Henry G.

### **Botschaften aus dem Mutterleib**

#### **Pränatale Eindrücke und deren Folgen**

Ariston, 1984, 230 S.

Der bekannte Psychologe führt uns in die Welt des Seelenlebens ungeborener Kinder. Heute steht außer Frage, dass der Bewusstseins- und Gemütszustand der werdenden Mutter, ihre Lebenseinstellung und -erfahrung, aber auch andere Umweltbedingungen von nachhaltigem Einfluss auf das noch im Mutterleib geborgene Kind sind. Ihre Liebe, ihr Glück oder, anders, ihre innere Zerrissenheit und Unzufriedenheit prägen das Gefühlsleben des Embryos beziehungsweise des Fetus, und aus solchen Prägungen entwickeln sich in der Kindheit entsprechende Charakterzüge und Persönlichkeitsmerkmale.

Id.9. VERNY Thomas, Dr. med. / KELLY John

### **Das Seelenleben des Ungeborenen**

#### **Wie Mütter und Väter schon vor der Geburt Persönlichkeit und Glück ihres Kindes fördern können**

Ullstein, 1991, 215 S.

Dieses Buch befasst sich mit den Ursprüngen menschlichen Bewusstseins, mit dem Wachstum und der Entwicklung des ungeborenen und neugeborenen Kindes, hauptsächlich aber mit der Frage, wie der menschliche Geist entsteht. Die Erkenntnisse gründen in der Entdeckung, dass das Ungeborene ein fühlendes, aufmerksames Wesen mit Erinnerungsvermögen und wachen Sinnen ist. Gerade weil das so ist, wirkt sich alles, was ihm- und uns - in den neun Monaten zwischen Empfängnis und Geburt widerfährt, darauf aus, wie das Kind seine Persönlichkeit, seine Neigungen und Ambitionen gestaltet.

Id.10. VERNY Thomas, Dr. med. / KELLY John

### **The Secret Life of the Unborn Child**

#### **(idem Das Seelenleben des Ungeborenen)**

#### **A remarkable and controversial look at life before birth**

Warner Books, 1999, 240 p.

This book presents for the first time the challenging results of two decades of painstaking international research into the earliest stages of life. Dr VERNY's evidence of intelligent life in the womb is overwhelming. The new knowledge gives both mothers and fathers an unparalleled opportunity to help their unborn children. Now they can contribute actively - before and during birth - to giving their child happiness and security for the rest of his or her life.

Id.11. JAEGER Leila Christiane

### **Mit dem Baby reden - Intuitionstraining für werdende Eltern**

Kösel, 2001, 150 S.

Dieses Buch richtet sich an Frauen in der Schwangerschaft, die sich über die im Buch beschriebene Meditation einen Zugang zu ihrer inneren Stimme verschaffen wollen und schon einen vorgeburtlichen Kontakt zum Kind aufzubauen.

Ob die esoterische, spirituelle Sprache, die manchmal stark überhand nimmt, nicht auch abschreckend wirkt, müssen die Leser/innen selbst aus ihrer Sicht beurteilen. Der Reinkarnationsgedanke, als mögliche Erklärung für die "Weisheit" des Kindes kann befremdlich klingen oder auch nicht.

Ansprechend sind die positiv formulierten Leitsätze zum Schluss von jedem Kapitel, die sich an den/die Leser/in richten.

Die letzten Kapitel zur Vorbereitung und Planung eines Kindes betreffen die Adressaten des Buches nicht mehr.

Der Anspruch der Autorin als die Wissende mit ihrer Methode und ihren zum Schluss des Buches beworbenen Seminare, die Frauen zu lehren in sich hineinzufühlen, mag manchen wenig gefallen.

Ob frau mit der Meditationsanleitung Zugang zu ihrer inneren Stimme oder der des Babys erlangt, ist zum Ausprobieren, wenn frau sich davon angesprochen fühlt.

Id.12. JANUS Ludwig / HAIBACH Sigrun

### **Seelisches Erleben vor und während der Geburt**

LinguaMed Verlags-GmbH, 1997, 296 S.

Die Herausgeber Ludwig Janus und Sigrun Haibach beschäftigt die "Integration, die mit der Empfängnis beginnt", die Schwangerschaftsbedingungen und - Erlebnisse wie auch die "natürliche" und "medizinische" Geburt in all ihren Konsequenzen und Problemen. Unter anderem wird auch mit dem Mythos "Der Geburtstermin" aufgeräumt sowie pränatale Einflüsse von Musik und Kunst dargelegt.

In der Breite der angesprochenen Aspekte viel Stoff zur Bewusstwerdung, zur Problembewältigung für privat Interessierte und beruflich Begleitende!

Id.13. HÜTHER Gerald, KRENS Inge

### **Das Geheimnis der ersten neun Monate**

Walter Patmos Verlag, 2005, 139 S.

Was passiert während der neun Monate im Mutterleib?

Gerald Hüther, ein bekannter Neurowissenschaftler und Ingrid Krens, Expertin für pränatale Psychologie, versuchen dieser Frage auf den Grund zu gehen.

Die spannende Entdeckungsreise von der Befruchtung bis zu Geburt wird unter den verschiedensten Aspekten aufgezeichnet und beleuchtet. Schon vor der Geburt sammelt der Embryo prägende Erfahrungen, erfasst und erschließt seine Umwelt aus eigenem Antrieb und geht dabei auch schon Lernprozesse ein. Dabei ist die vorgeburtliche Beziehung zu seiner Mutter sehr wichtig. Das Ungeborene wird von den psychischen und physischen Belastungen seiner Mutter beeinflusst und somit natürlich auch sein späteres Leben. Dieses Buch ist auf jeden Fall interessant weil es die erstaunliche Kompetenz des Embryos aufzeigt und werdenden Eltern klar macht wie wichtig es ist schon vor der Geburt eine gute Beziehung zu ihrem ungeborenen Kind aufzubauen.