Mental gestärkt gebären

«Hypnobirthing» heisst eine neue Methode, die Schwangeren hilft, sich mental gestärkt auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten. Vanessa Roperti aus Vaduz weiss aus eigener Erfahrung, dass werdende Eltern die Geburt dadurch entspannter und bewusster geniessen werden.

BIANCA CORTESE

VADUZ. Als «Hypnobirthing» wird die sanfte Geburt unter einer Form Selbsthypnose bezeichnet. «Es ist aber keine Hypnose, wie man sie aus dem Fernsehen kennt», klärt Vanessa Roperti auf. Frauen, denen sie diese Methode erlernt, sind während des ganzen Prozesses ansprechbar und ganz bei sich selbst. «Sie befinden sich einfach in einem vollkommen entspannten Zustand, der eine totale Konzentration auf das Bevorstehende ermöglicht», erklärt die Trainerin für mentale Geburtsvorbereitung.

> «Negative Gefühle werden durch diese neue Methode abgebaut»
>
> **Vanessa Roperti**
> Trainerin für mentale Geburtsvorbereitung

Positiver Aspekt

«In unser Gesellschaft ist die Geburt zu einem komplizierten Prozess geworden, der bei vielen Schwangeren Angst auslöst», sagt Vanessa Roperti. Die ständigen Warnungen vor möglichen Komplikationen und Schmerzen bei Geburten verunsichere viele werdenden Mütter. Als sie damals mit ihrem ersten Kind schwanger war, wollte sie deshalb einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen, der die Geburt als etwas Positives darstellt. «Ich sah die bevorstehende Geburt auch nicht als etwas, was nur mich, sondern auch meinen Partner betraf», erzählt sie weiter. Vanessa Roperti war wichtig, dass ihr Mann Natale involviert wurde – nicht erst, wenn das Baby geboren war. Im Internet wurden sie dann auf die neue Methode aufmerksam, die schon seit Jahrzehnten in Amerika erfolgreich angewandt wird.

Partner wird aktiv miteinbezogen

«Hypnobirthing» ist eine natürliche Technik, Geburtsschmerzen ganz oder teilweise zu vermeiden und die Geburt entspannt und bewusst zu erleben und zu geniessen. Der Partner übernimmt dabei eine wichtige Rolle: Er wird aktiv in den Bindungsprozess zum Kind mit einbezogen und dient während der Geburt als vertraute Person und Anker.

Nach dem Kurs, den sie zusammen mit ihrem Mann in Zürich besuchte – und den zwei mit «Hypnobirthing» erlebten Geburten –, entschied sich Vanessa Roperti, eine entsprechende Ausbildung zu absolvieren, um solche Kurse auch in Liechtenstein anbieten zu können.

Mehr Energie, weniger Schmerzen

«Hypnobirthing» ist eine Entspannungstechnik, die dazu führen soll, dass die werdende Mutter die Geburt mit mehr Energie und weniger Schmerzen erlebt. Durch die Methode lernen Frauen, ihre Ängste abzubauen. «Angst erzeugt Spannung, was zu Schmerzen führt», erklärt Vanessa Roperti.

Während des Geburtsvorbereitungkurses, welche die zweifache Mutter seit August anbietet, werden verschiedene Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen vermittelt. Ausserdem nimmt sie werdende Eltern mit auf Fantasiereisen, die sich um die bevorstehende Geburt drehen, zeigt, welche Massagen entspannen und passt das Vokabular entsprechend an: Die «Wehen» werden beispielsweise zu «Wellen» und der «Schmerz» zur «Anspannung». «Gedanken und Worte können im Körper negative Reaktionen auslösen», weiss die Trainerin für mentale Geburtsvorbereitung. «Wenn sich die werdende Mutter auf den Schmerz konzentriert, spürt sie ihn auch.» Deshalb sei einer der zentralen Punkte des Programms, solche negativen Gefühle abzubauen.

Die Ziele von «Hypnobirthing» sind es, Entspannung zu etablieren und negative Bilder und Geschichten durch positive zu ersetzen. «Die Frau wird die Wehen zwar wahrnehmen, aber das Ausmass entscheidend beeinflussen können», verspricht Vanessa Roperti.

Jederzeit ansprechbar und voll da

Angst vor der Geburt wird im «Hypnobirthing»-Kurs mithilfe von Selbsthypnose-Techniken abgebaut – auch jene aus traumatisch erlebten Geburten. Die werdende Mutter befindet sich dabei aber nicht in einer Hypnose, wie man sie aus dem Fernsehen kennt, sondern in einem Zustand, wie wenn sie in ein Buch vertieft ist. «Sie ist zwar voll da und jederzeit ansprechbar, jedoch völlig entspannt», erklärt die zweifache Mutter.

Bild: iStock

Die neue Entspannungsmethode «Hypnobirthing» hilft werdenden Eltern, Ängste und negative Gefühle im Hinblick auf die bevorstehende Geburt zu beseitigen.

Der Körper lernt durch verschiedene Techniken, die Stresshormone, welche Schmerzen verursachen, durch ein natürliches Schmerzmittel – sogenannte Endorphine – zu ersetzten. Viele Schmerzen entstehen so erst gar nicht und der Körper der werdenden Mutter könne seine Aufgabe somit wesentlich besser erfüllen. Auch wenn Ungeahntes bei der Geburt eintrifft, hat die Frau gelernt, negative Gefühle beiseite zu schaffen und offen gegenüber dem noch Kommenden zu sein.

Nach der Geburt schneller erholt

«Ich kann keiner werdenden Mutter versprechen, dass sie durch diese Methode eine schnelle und völlig schmerzfreie Geburt erleben wird», sagt Vanessa Roperti. Erwiesen sei jedoch, dass die Eröffnungsphase der Wehen verkürzt werde. Frauen bestätigen zudem, dass sie durch «Hypnobirthing» die Geburt sanfter und natürlicher erlebt haben. Ebenso werde durch «Hypnobirthing» die Zahl der Kaiser- und Dammschnitte sowie anderer Eingriffe reduziert. Es sei zudem erwiesen, dass sich Frauen nach der Geburt deutlich schneller erholen.

Auch Vanessa Roperti, die zwei natürliche Geburten mit «Hypnobirthing» erlebt hat, kann dies alles nur bestätigen. «Für mich war diese Methode bei beiden Geburten die ideale Vorbereitung» , sagt die Trainerin für mentale Geburtsvorbereitung abschliessend.

Nähere Informationen unter:
www.geburtsvorbereitung.li

Mit dem Rad zur Arbeit – seit zehn Jahren

Erneut entschieden sich dieses Jahr Hunderte Bewegungsfreudige in Liechtenstein, während zweier Monate mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. Einige der Fleissigen wurden nun mit Preisen belohnt.

SCHAAN. Nach dem Vorbild der schweizerischen «Bike-to-Work-Weeks» veranstalteten die Liechtensteinische Industrie- und Handelskammer, der Verkehrs-Club Liechtenstein und das Ministerium für Infrastruktur und Umwelt sowie Sport gestern Abend in den Räumlichkeiten der «NTI Audio» in Schaan den Abschluss des Wettbewerbs «mit dem Rad zur Arbeit». Von Anfang Mai bis Ende Juni wurden die Mitarbeiter der teilnehmenden Unternehmungen dazu angehalten, Zweierteams zu bilden und möglichst oft das Fahrrad als Fortbewegungsmittel zum Arbeitsplatz zu wählen.

Bild: Daniel Ospelt

Gestern wurden die fleissigsten Radfahrer mit Preisen belohnt.

Viele Preise

Ziel des Wettbewerbs war es, dass jeder Teilnehmer mindestens 50 Prozent seiner Arbeitswege während zweier Monate mit dem Fahrrad zurücklegt. Von den angemeldeten 453 Teams waren letztendlich 371 erfolgreich, «obwohl das gute Sommerwetter erst mit dem Ende des Wettbewerbs kam», sagte Brigitte Haas, stellvertretende Geschäftsführerin der LIHK. Insgesamt wurden unter allen 24 vorverlosten Teams Gutscheine im Wert von über 18 000 Franken verlost. Den Hauptpreis über 4000 Franken gewannen Fari Hosseini und Silvio Giorgetta vom Amt für Kommunikation als Team «radAKtiv». Ausreden gab es für das Siegerteam keine, meinte Giorgetta, der seinen Arbeitsweg mit einem 40 Jahre alten Fahrrad mit gerade nur vier Gängen zurücklegt. So sah es auch Fari Hoisseini: «Wenn man Spass an der Sache hat, macht einem auch das Wetter nichts aus.»

Die Firmenmeisterschaft gewann der Neueinsteiger «NTI Audio AG» aus Schaan, von deren Belegschaft 72,7 Prozent erfolgreich am Wettbewerb teilnahm. «Wir waren schon immer eine fahrradfreundliche Firma. Mit etwas Nachdruck und wöchentlichen Motivations-Mails konnten wir diese starke Quote erreichen», erklärte Markus Becker.

Infrastruktur verbessern

In den zehn Jahren seines Bestehens konnte der Wettbewerb fast jedes Jahr ein Plus an Teilnehmern verbuchen. Damit aber auch der breiten Masse der Umstieg erleichtert werden kann, muss auch die Infrastruktur gegeben sein. «Die Regierung verfolgt das Ziel, das Hauptradwegnetz kontinuierlich zu verbessern und die Lücken im Netz zu schliessen», erklärte Regierungsrätin Marlies Amann-Marxer in ihrer Ansprache. Gerade mal drei bis fünf Prozent der Arbeitswege in Liechtenstein würden im Jahresdurchschnitt mit dem Fahrrad zurückgelegt, erklärte Georg Sele, Präsident des VCL. In Vorarlberg sind es 15 Prozent, Tendenz steigend. «Die Unternehmungen müssen nahe am Eingang platzierte und überdachte Fahrrad-Stellplätze anbieten», empfahl Sele, der auch eine in der Bauordnung geregelte Obergrenze für die Anzahl der Parkplätze bei Gebäuden, wie es bereits in Teilen Österreichs der Fall ist, als eine geeignete Möglichkeit sieht. (kb)

POLIZEIMELDUNG

Verkehrsunfälle fordern einen Verletzten

RUGGELL/ESCHEN. Am Montagabend, gegen 18.20 Uhr, wollte in Ruggell eine Fahrzeuglenkerin von der Schellenbergstrasse kommend in die Dorfstrasse einbiegen, wobei sie aufgrund mangelnder Aufmerksamkeit den von rechts kommenden und vortrittsberechtigten Personenwagenlenker übersah. In der Folge kam es zur Kollision. Der Lenker wurde unbestimmten Grades verletzt. An beiden Fahrzeugen entstand Sachschaden.

In Eschen fuhr am Dienstagmorgen, um 6 Uhr, ein Sattelzug auf der Essanestrasse in östliche Richtung, als der Lenker aufgrund der Verkehrssituation anhalten und sein Fahrzeug zurücksetzen musste. Dabei beachtete er den dahinter fahrenden Personenwagen nicht und es kam zur Kollision. Verletzt wurde niemand, am Auto entstand Totalschaden. (lpfl)

EB STEIN EGERTA

Spielen auf der Tischharfe

Anfänger, Schneller Lernerfolg, keine Notenkenntnisse erforderlich. In kurzer Zeit einfache Musikstücke aus verschiedenen Musikrichtungen spielen. Der Kurs 108 unter der Leitung von Adelinde Wanger beginnt am Mittwoch, 2. September, 8.45 Uhr, im Vereinshaus in Gamprin. Mit Voranmeldung.
Tel. +423 232 48 22,
E-Mail: info@steinegerta.li