

STILLE POST



Sanatorium St. Leonhard

MAGAZIN DES SANATORIUM ST. LEONHARD

Ausgabe 1 / 2009
www.leonhard.at

EIN HAUS für DIE FRAU

DAS SANATORIUM ST. LEONHARD
STELLT SICH VOR

VATERFREUDEN

VATER WERDEN UND VATER SEIN

NATÜRLICHE ERGEBNISSE

DER PLASTISCHE CHIRURG
UNIV. DOZ. DR. F. M. HAAS
IM INTERVIEW



Neu!
Wickeltisch im Geschäft!

SEIT
1711

Mohren = Apotheke



DIE

Erreichbar mit
Strassenbahn
1, 3, 6, 7
Parkmöglichkeit
in der
Kunsthausegarage

Barrierefrei –
mit diversen
Hilfestellungen
für behinderte
Menschen!

Südtirolerplatz 7
(vis à vis Kunsthaus)
8020 Graz

ELTERN • KIND APOTHEKE

tel. 0316/71 32 80
office@mohren-apotheke.at
www.mohren-apotheke.at

Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Sortiment und Service für die Schwangerschaft, Säuglings- und Kinderpflege. Mit Schwerpunkt auf kontr.-biologischen Produkten:

- Eigene Teemischungen (kontr.-biolog.)
 - Produkte der Firmen:
 - Avent, Hauschka, Holle, Mollis, Medella, Persona, Primavera, Selfcare, Weleda, Wala
- Öle für Schwangerschaft und Geburt (kontr.-biolog.)
 - Kindernahrung (demeter)
- Milchpumpen- und Babywaagenverleih
 - Natürliche Zahnpflege
- Natracare (kontr.-biolog. Frauenhygieneprodukte)
- Kindermalfarben aus nachwachsenden Rohstoffen
 - Dermatologisch getestete Theater- und Faschings-Schminkfarben
- Sicherheitsartikel f. Haushalt u. Straßenverkehr



Avent



Malfarben



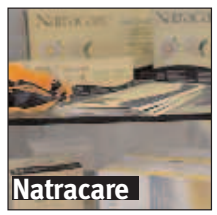
Mollis

APOTHEKEN WERKSTATT IM THERIAK-LABOR

Spezial-Werkstätten für schwangere Frauen

ApothekerInnen und PädagogInnen leiten Kinder, Jugendliche und Erwachsene an, Mittel zur Pflege der Gesundheit und für das eigene Wohlbefinden herzustellen: Tees werden gemischt, Salben gerührt, Schaumbäder hergestellt, Körperöle gemischt uv.m.

Finden Sie das aktuelle Programm unter www.mohren-apotheke.at



Natraceutical



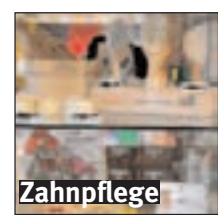
Medella



Primavera



Holle



Zahnpflege



Schminke

Liebe Leserin, lieber Leser!

600 BABYS WERDEN jedes Jahr im Sanatorium St. Leonhard geboren. Doch unser Angebot geht weit über die Geburtshilfe hinaus.

Mit diesem Magazin möchten wir Ihnen das gesamte Spektrum des Hauses vor Augen führen, das sowohl die gesamte Frauenheilkunde, als auch die plastische Chirurgie, Brustchirurgie und die weibliche Urologie umfasst. Denn das Sanatorium St. Leonhard ist eine Klinik, die in vielen Bereichen Außergewöhnliches leistet.



Als „Haus für die Frau“ bieten wir nicht nur erstklassige medizinische und atmosphärische Versorgung. Wir engagieren uns auch in weiterführenden Bereichen. Unser umfangreiches Veranstaltungs- und Kursangebot, sowie unsere Stillambulanz, für die wir von der UNICEF als „stillfreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet wurden, sind in diesem Heft genauso ein Thema, wie der administrative Service.

Schließlich verrechnen wir unsere Leistungen - vom Einzelzimmer bis zur erstklassigen medizinischen Betreuung - direkt mit Ihrer Privatversicherung, ohne dass Ihnen dabei irgendwelche Zuschläge entstehen.

Auch das gehört zum Service-Prinzip, das unsere Arbeit prägt - und das sich, wie Sie auf den folgenden Seiten sehen können, wie ein roter Faden durch dieses Heft und dieses Haus zieht.

Herzlichst,
Dr. Maria Šala

Ärztliche Leiterin des Sanatorium St. Leonhard, Graz

- 2 Impressum**
- 3 Im Portrait**
DR. MARIA ŠALA, ÄRZTLICHE LEITERIN DES SANATORIUM ST. LEONHARD IM INTERVIEW
- 5 Medizin**
PLASTISCHE CHIRURGIE:
EIN PLÄDOYER FÜR NATÜRLICHE ERGEBNISSE
INTERVIEW MIT UNIV. DOZ. DR. F. M. HAAS
- 8 Shortcuts**
WEIBLICHKEIT ZELEBRIEREN
- 9 Ein Haus für die Frau**
20 JAHRE SANATORIUM ST. LEONHARD
- 13 Reportage**
VATERFREUDEN
- 16 Mode**
TRENDS FÜR HEISSE TAGE
- 17 Wellness**
SHIATSU-MASSAGE
- 18 Gesundheit**
ERNÄHRUNG NACH TCM
MAMMOGRAPHIE
BABY-MASSAGE
1X1 DER BABY PFLEGE
- 22 Fitness**
VERBORGENE KARFTQUELLE:
DER BECKENBODEN
- 23 Rund um den Globus**
GEBURT IN DER WIEGE DER MENSCHHEIT
- 24 Service**
INFORMATION- UND THEMENABENDE IM SANATORIUM ST. LEONHARD

Unsere Hebammen

Viel Freude beim lesen wünscht



(ANZEIGE)



cellavie
Die Zelle aus der Natur

Gesundheitsvorsorge beginnt bei der Geburt

Stammzellen aus der Nabelschnur: Eine einmalige Chance zum Schutz der Gesundheit Ihres Kindes

Die Nabelschnurblutentnahme direkt nach der Geburt wird auch im Sanatorium Leonhard durchgeführt – Informieren Sie sich rechtzeitig vor der Geburt bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, www.cellavie.cc oder unter der kostenlosen Hotline 0800 80 80 23

EccoCell Stammzellzentrum - Körblergasse 42 - A-8010 Graz

Impressum

ERSCHEINUNGSWEISE

Halbjährlich

HERAUSGEBER

Sanatorium St. Leonhard
Schanzelgasse 42, 8010 Graz
Tel. 0316/3607

FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH

Dr.jur.Fritz Kleiner, Dr.med.Hannes Smonig

ANZEIGEN

Ulrike Lechner, lechner@leonhard.at

REDAKTION

Mag^a A. Bauer, Mag^a K. Walter, Sanatorium St. Leonhard

BILDMATERIAL

bigshot.at, shutterstock, beige stellt

LAYOUT UND PRODUKTION

www.tealindes.at

BEZUG

Über Abonnement bzw. im Sanatorium aufliegend

DRUCK

REHA Druck, Graz

Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Nachdrucke jeglicher Art sind untersagt.

2009 © Sanatorium St. Leonhard

(ANZEIGE)



Kindersicherheit geht uns alle an

Kindersicherheit geht uns alle an und dennoch haben neueste Erhebungen im Bereich des Führerscheinvormerksystems ergeben, dass die mangelnde Kindersicherung einer der Hauptschwerpunkte ist. Die Aufprallwucht des Körpers bei 50 km/h im Schnitt das Dreißigfache des normalen Gewichts. Durch den passenden Babysitz lässt sich das Verletzungsrisiko auf ein Siebtel reduzieren.



Leih-Babysitz: Sicherheit für Ihr Kind

Um Ihr Baby richtig zu schützen, bietet der ÖAMTC Leih-Babysitze an - erhältlich bei allen ÖAMTC-Dienststellen. Alle in unserem Sortiment befindlichen Babysitze sind nach der Europannorm ECE 44 geprüft und bieten so eine kostengünstige und sichere Möglichkeit, Ihr Kind optimal zu schützen.

Kosten & Dauer: Leih-Babysitz kann bis zu 12 Monaten beim ÖAMTC ausgeliehen werden.

Leihgebühr für Mitglieder Euro 32,70

Leihgebühr für Nicht-Mitglieder: Euro 39,97

Verleih und Rückgabe: Hinterlegung einer Kautions. Rückerstattung der Kautions abzüglich Leihgebühr binnen der Verleihfrist (bei Rückgabe in gereinigtem und in ordnungsgemäßem Zustand)

Bei Beschädigung: Abzug der Reparaturkosten von der Kautions (bis zur Höhe des Kaufpreises) bzw. zuzügl. Reinigungskosten Rücknahme des Sitzes und Erstattung der Kautions abzüglich Leihgebühr nur gegen Abgabe des Originalkassabeleges an den ÖAMTC Dienststellen.

MIT HERZ UND VERSTAND

— Fr. Dr. Šala, Sie sind ärztliche Leiterin des Sanatoriums St. Leonhard, das sich erfolgreich als Zentrum für Frauengesundheit etabliert hat. Wie ist es dazu gekommen und was sind aus Ihrer Sicht die wesentlichen Vorteile des Hauses?

Bevor ich als ärztliche Leiterin ans Sanatorium St. Leonhard kam, war ich 11 Jahre lang als Oberärztin im LKH-Feldbach tätig. Während dieser Zeit habe ich viele meiner Patientinnen als Belegsärztin zur Geburt oder Operation ins Sanatorium begleitet und das Haus während dieser Zeit kennen und schätzen gelernt. Als dann im Jahr 2007 Frau Doz. Pieber aus familiären Gründen die Leitung des Hauses abgab, war für mich klar, dass ich mich um diese Stelle bemühen würde.

Was ich am Sanatorium St. Leonhard besonders schätze ist die intime, freundliche Atmosphäre die hier herrscht. Die Patientinnen haben nicht primär das Gefühl, in einem Krankenhaus zu sein. Ärzte, Schwestern und Hilfspersonal bilden hier ein perfekt eingespieltes Team, das die Frauen liebevoll umsorgt, sodass sie sich wie Zuhause fühlen. Zudem kann man hier selbst wählen, welchen Arzt und welche Hebamme man gerne als Vertrauensperson bei der Geburt dabei hätte. Das nimmt den Frauen die Anspannung. Genau wie das Wissen, dass sie hier höchsten medizinischen Standard genießen.

— Welche Kernbereiche umfasst das medizinische Angebot im Sanatorium St. Leonhard?

Gemäß unserem Konzept als „Haus der Frau“ bieten wir ein speziell auf die Frauengesundheit abgestimmtes Angebot



DR. MARIA ŠALA Promotion 1983, Ausbildung zur Ärztin für Allgemeinmedizin, 2 Jahre Assistentin an einer chirurgischen Abteilung, FA Ausbildung im LKH Feldbach mit Schwerpunkt Geburtshilfe, Kinder- und Jugendgynäkologie. Wesentlich am Aufbau und Führung der geburtshilflichen Abteilung im LKH Feldbach beteiligt. Seit 1996 als Wahlärztin in Graz tätig, Zusatzausbildung in Akupunktur, Hypnotherapie und Kommunikation. Seit Juli 2007 ärztliche Leiterin im Sanatorium St. Leonhard. Verheiratet, Mutter zweier erwachsener Söhne.

an. Das umfasst neben der Geburtshilfe und Gynäkologie natürlich auch Bereiche wie die Mammachirurgie oder die ästhetisch-plastische Chirurgie. Auch die Varizenchirurgie ist Bestandteil unseres Angebotes.

— Als Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe sind Ihnen Themen wie Vorsorge und Verhütung natürlich besondere Anliegen. Gibt es diesbezüglich im Sanatorium St.

Leonhard spezielle Angebote?

Im Sanatorium St. Leonhard bieten wir zu diesen Themen regelmäßige Informationsveranstaltungen an, in denen ich gemeinsam mit meiner Kollegin Fr. Dr. Kramer, die übrigens auch unsere Hausärztin ist, mit Jugendlichen über Vorsorge und Verhütung spreche. Ein Bereich, der mir persönlich sehr am Herzen liegt.

— Ab welchem Alter sollten Frauen regelmäßig zur Vorsorge gehen?

Ab dem Zeitpunkt der praktizierten Sexualität, also nachdem eine junge Frau das erste Mal Geschlechtsverkehr hatte, sollte sie einmal jährlich einen Krebsabstrich und eine Ultraschalluntersuchung durchführen lassen. Auch eine HPV-Impfung zum Schutz vor Gebärmutterhalskrebs ist anzuraten.

— Welche Informationsveranstaltungen werden zum Thema Schwangerschaft und Geburt angeboten?

Im Sanatorium St. Leonhard werden laufend Informationsveranstaltungen und Themenabende rund ums Thema Geburt und Schwangerschaft angeboten. Auch Geburtsvorbereitungskurse, die von unseren Hebammen durchgeführt werden gehören zum Programm. Zusätzlich dazu bieten wir Shiatsu-Massagen und Beckenbodentraining an.

THEMENABEND IM SANATORIUM ST. LEONHARD

Die Geburt - was ist für mich das Richtige?

Kaiserschnitt oder Vaginalgeburt, in diesem Vortrag erfahren Sie alles über Sicherheitsaspekte und Vorteile beider Geburtsmethoden. Mit Dr. Maria Šala.

aktuelle Termine unter www.leonhard.at

Ein PLÄDOYER für natürliche ERGEBNISSE

DIE SCHÖNHEITSCHIRURGIE IST BEI WEITEM NICHT DAS EINZIGE FACHGEBIET, DAS ZUR PLASTISCH-ÄSTHETISCHEN CHIRURGIE GEZÄHLT WERDEN KANN - MIT SICHERHEIT ABER EINES DER INTERESSANTESTEN. IM „STILLE POST“ INTERVIEW ERZÄHLT EXPERTE UNIV. DOZ. DR. FRANZ MARIA HAAS WARUM DAS SO IST UND WESHALB RADIKALE VERÄNDERUNGEN FÜR IHN LÄNGST ÜBERHOLT SIND.

— Herr Univ. Doz. Dr. Haas, seit wann sind Sie am Sanatorium St. Leonhard tätig?

Ich habe meine Praxis 2004 hier eingerichtet, betreibe Sie also mittlerweile seit 5 Jahren.

— Warum haben Sie gerade das Sanatorium St. Leonhard als Standort für Ihre Praxis gewählt?

Mich hat das Grundkonzept des Sanatoriums, das sich als „Haus für die Frau“ sieht, sehr angesprochen. Denn ein derart speziell auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmtes, medizinisches Angebot ist in Graz sonst nirgendwo zu finden. Ein Aufgabengebiet, das auch für mich als plastischen Chirurgen sehr reizvoll war.

— Was spricht noch für das Haus?

Die Zusammenarbeit sowohl mit der ärztlichen Leitung, als auch mit der Anästhesie und Pflege funktioniert sehr gut. Das Haus ist klein aber fein und bietet den Patientinnen, im Gegensatz zu den größeren Institutionen, ein sehr intimes und anonymes Ambiente und optimale hygienische Bedingungen. Ein weiterer Punkt ist sicherlich auch, dass die Wege hier sehr kurz sind. Wenn etwas gebraucht wird, ist hier alles sehr rasch verfügbar. Das ist einer der wesentlichen Vorteile des Hauses.

— Kommen wir zu Ihrer Profession. Welche Trends sind in der plastischen Chirurgie zu beobachten?

In den letzten 10-15 Jahren hat sich auf dem Sektor der plastischen Chirurgie viel getan. Vor allem was die ästhetische Chirurgie angeht. Nach Auswüchsen in Richtung überproportionaler Veränderungen, die vor allem aus Amerika zu uns herübergeschwappt sind, geht der Trend wieder zurück zu einem natürlichen Ergebnis. Eine Entwicklung, die ich persönlich sehr begrüße.

— Das heißt, der Anspruch an den plastischen Chirurgen wächst?

Allerdings. Denn ein individuelles und typgerechtes Ergebnis, das nicht operiert aussieht, erfordert viel Erfahrung und Feingefühl. Eine Herausforderung, der ich mich gerne stelle. Denn mein erklärtes Ziel ist es, die Patientin nicht zu verändern, sondern zu verjüngen und damit das optische Gesamtbild zu optimieren.

— Eines Ihrer Spezialgebiete ist die Brustchirurgie. Ist auch hier eine Tendenz zu mehr Natürlichkeit zu erkennen?

Speziell auf diesem Gebiet verfügen wir heute über Möglichkeiten, die es vor 5-6 Jahren noch garnicht gab. So gibt es »



heute bereits anatomisch geformte Implantate, die teilweise sogar die Form des Brustkorbs berücksichtigen und speziell an die Patientin angepasst werden. Das hat mich animiert, die Brustvergrößerung zu forcieren, weil man damit extrem natürliche Ergebnisse erzielen kann.

— Bei allen ästhetischen Eingriffen spielen die Kosten eine zentrale Rolle. Ist Schönheit eine Geldfrage?

Selbstverständlich ist ein ästhetischer Eingriff nicht gerade mit geringen Kosten verbunden. Aber auch hier gilt: was billig ist, ist in den meisten Fällen leider nicht wirklich gut. Besser, man gibt etwas mehr Geld aus und kann sich sicher sein, dass der Eingriff in einem modernen OP und unter geordneten Bedingungen abläuft, als aus Geldgründen unnötige Risiken einzugehen. In diesem Zusammenhang ist natürlich auch dringend davor zu warnen, sich im Ausland operieren zu lassen.

— Was ist die hauptsächliche Problematik bei Eingriffen, die im Ausland durchgeführt werden?

"Liebe zum Detail und Perfektionismus, sind für mich in der plastischen Chirurgie unabdingbar"

Die gesetzliche Basis, das heißt die Patientenrechte. Denn wenn ein Patient zum Beispiel nach Tschechien geht, um sich dort operieren zu lassen, wird seine Situation nach dem tschechischen Recht beurteilt. Das ist bei Regressansprüchen extrem problematisch. Zudem ist auch die wichtige lückenlose Nachbehandlung nicht gewährleistet. In Österreich ist man dem Patienten als Fachmann direkt verpflichtet. Daher sollte man auch immer hinterfragen, von wem man sich behandeln lässt.

— Stichwort Qualifikation. Was kennzeichnet aus Ihrer Sicht einen guten Chirurgen?

Abgesehen von den fachlichen Qualifikationen ist eine gute Beratung und Betreuung enorm wichtig. Als verantwortungsvoller plastischer Chirurg muss man immer für seine Patientinnen da sein. Und zwar auch vor und nach dem Eingriff. Das gehört einfach dazu. Ich rate den Patientinnen daher immer, sich genug Zeit für eine ausführliche Beratung zu nehmen und nicht nur einen, sondern eventuell sogar 2-3 Ärzte zu konsultieren.

FOTO: SHUTTERSTOCK / IOFOTO

UNIV. DOZ. DR. FRANZ MARIA HAAS

- Studium an der Karl Franzens Universität Graz, Promotion im März 1990.
- Allgemein chirurgische Ausbildung in Oberösterreich und der Steiermark (Abteilung für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie AKH Linz)
- Facharzt für Plastische Chirurgie und Arbeit als Oberarzt an der Abteilung.
- Seit 2000 Leiter der Arbeitsgruppe für Handchirurgie an der Univ. Klinik Graz.
- 2001 Neben der klinischen Tätigkeit Eröffnung der Privatordination für Plastische Chirurgie
- 2004 Habilitation mit Erlangung der Lehrbefugnis für Plastische Chirurgie
- Regelmäßige Auslandsaufenthalte u. a. in Paris, Bordeaux und an verschiedenen Kliniken in Deutschland und Italien
- Ausgedehnte wissenschaftliche Tätigkeit mit Schwerpunkt Handchirurgie, Mikrochirurgie und Wiederherstellungschirurgie
- Zahlreiche Publikationen und Präsentationen, sowie Entwicklung neuer Erkenntnisse und Techniken, mehrere Buchbeiträge national und international.



Es kommt auch vor, dass ich gewünschte Behandlungen ablehne, da diese nicht mit meinen ästhetischen Vorstellungen vereinbar oder geradewegs unrealistisch sind.

Auch die Ausbildung des Arztes sollte man in jedem Fall ganz genau hinterfragen. Weil es gerade in der ästhetischen Medizin sehr viele Scharlatane gibt, die keine plastischen Chirurgen sind, sich aber „Schönheitsmediziner“ nennen.

— Zum Abschluss noch einmal zurück zum Sanatorium St. Leonhard. Welche Behandlungen bieten Sie hier an bzw. wo liegen die Schwerpunkte?

Wie schon erwähnt ist die Brustchirurgie einer der wesentlichen Schwerpunkte des Hauses. Hier zählen vor allem die Brustvergrößerung und Bruststraffung zu meinen Spezialgebieten, für die ich verschiedenste Techniken entwickelt und mitentwickelt habe. Aber auch die Brustwiederherstellung nach Entfernung bei Brustkrebs nimmt durch die enge Zusammenarbeit mit Tumorchirurgen einen wichtigen Platz ein. Weitere Schwerpunkte sind die Gesichtschirurgie, also zum Beispiel Lidkorrekturen, Liftings oder Faltenbehandlungen, und das sogenannte Body Contouring, also die Körperformung zum Beispiel durch das Entfernen von Fettüberschuss oder durch das Absaugen von Fettgewebe. Zudem stellen Eigenfetttrans-

plantationen (Brust, Gesicht etc.) für die Zukunft eine wichtige Behandlungsalternative dar und sollen weiter forciert werden. Erwähnenswert ist natürlich auch die Handchirurgie, die für mich persönlich zu einem der interessantesten und herausforderndsten Themenbereiche zählt.

— Herr Univ. Doz. Dr. Haas, Danke für das Gespräch!

PLASTISCHE CHIRURGIE & BRUSTCHIRURGIE IM SANATORIUM ST. LEONHARD

Behandlungen im Bereich Gesicht und Hals

Lidkorrektur, Hals/Kinn, Lifting, Nase, Ohr, Falten

Brustchirurgie

Vergrößerung, Verkleinerung, Straffung, Brustdeformitäten, Hohlwarzenkorrektur

Body Contouring

Fettabsaugung, Hautentfernung, Bauch, Oberschenkel, Gesäß, Oberarm

Nähere Informationen zu diesen medizinischen Angeboten

erhalten Sie auf www.haasplast.at oder unter 0316/36 11 11

– WEIBLICHKEIT ZELEBRIEREN –

MIT YOGAÜBUNGEN DIE HORMONPRODUKTION SANFT ANREGEN
DAS DEKOLLETÉ ZUR GELTUNG BRINGEN

Hormon-Yoga

Die brasilianische Psychologin und Yogalehrerin **DINAH RODRIGUES** entwickelte das sogenannte „Hormon-Yoga“ - eine Kombination aus dem Hatha-Yoga, Kundalini Yoga und tibetischen Energieübungen. Gezielt werden dabei Eierstöcke, Schilddrüse und Nebennieren stimuliert, um die Hormonproduktion anzuregen. Hormonyoga hilft nicht nur im Klimakterium und bei Wechselbeschwerden, sondern wird auch erfolgreich bei Frauen mit bislang unerfülltem Kinderwunsch eingesetzt.



Cremen, cremen, cremen - so sorgen Sie dafür, dass Ihr Dekolletee länger glatt bleibt. VITALFRISCH Büsten und Dekolleté Cremeserum aus Kaltgepresstem Olivenöl, reinem Q10, Vitamin F und Tigergras strafft und festigt die Haut. Dermatologisch getestet.

254 %

Bei einer Studie an der Universität São Paulo stieg der Östrogenspiegel der Frauen nach vier Monaten Hormonyoga um bis zu 254 Prozent. Die Produktivität der Eierstöcke steigerte sich um 75 Prozent. Auch eine US-Studie bestätigte jüngst einen langfristigen Hormoneffekt von Yoga bei Frauen in den Wechseljahren.

www.dinahrodrigues.com.br



Sanft einmassiert

pflegt und entspannt Weleda Stillöl die Brust und fördert die Durchblutung des Gewebes. Die enthaltenen ätherischen Öle aus Fenchel und Kümmel regen die Milchbildungsprozesse an. Auf Mandelöl-Basis.



Strahlend

geschminkt und geschützt - dieser Sonnenschutz mit LSF 50 und Make-up bringt Ihr Dekolleté zum strahlen. Wirkstoff Pro-Tocopherol neutralisiert die freien Radikale und stärkt die Hautbarriere. Ohne chemische Filter und Duftstoffe, mit hautberuhigendem Avène Thermalwasser.



Klingende Namen wie „Guter Hoffnung“, „Weiches Wochenbett“, „Mutterstolz“ oder „Milch und Honig“ sowie Zutaten aus allerbesten Bio-Qualität zeichnen die into life Kräutertees aus. Erhältlich in 8 Sorten unter www.into-life.de.



Ein HAUS für die FRAU

EIN GESCHICHTLICHER RÜCKBLICK ZUM 20-JÄHRIGEN JUBILÄUM.

ÜBER 80 JAHRE IST ES HER, seit in der Schanzelgasse 42 das erste Baby das Licht der Welt erblickte. Damals noch als reines Entbindungsheim geführt, hat sich das Sanatorium St. Leonhard sich im Laufe der Jahre zu einer nicht mehr wegzudenkenden Institution in Sachen Frauengesundheit entwickelt, in dem heute nicht nur werdende Mütter nach modernsten medizinischen Kriterien betreut und liebevoll umsorgt werden.

ZENTRUM FÜR FRAUENGESUNDHEIT

Der erste Grundstein dafür wurde bereits 1988 gelegt. Damals wurde das Sanatorium im Zuge umfassender Umbauarbeiten vergrößert und zu einer Privatklinik nach dem Belegarztprinzip

FOTO: SHUTTERSTOCK / IOFOTO, PR



1. **FÜR SIE DA** an 365 Tagen im Jahr - auch die Kinderärztliche Betreuung steht Ihnen in unserem Haus rund um die Uhr zur Verfügung.
2. Bestens geschulte Krankenschwestern sorgen dafür, dass sie und ihr Kind sich rundum **SICHER UND GEBORGEN** fühlen.

3. **KOMPETENZ** und professionelle ärztliche Betreuung umfasst auch sämtliche Möglichkeiten der modernen Schmerztherapie und Geburtserleichterung.
4. In unserem **KINDERZIMMER** holt man sich Tipps für die Babypflege, findet Ruhe zum

Stillen und tauscht sich mit anderen Müttern, Hebammen und Krankenschwestern aus.

umgewidmet. Seither bietet das Haus seinen Patientinnen ein umfangreiches medizinisches Angebot, das ganz auf die Bedürfnisse der Frau abgestimmt ist - von der Geburtshilfe, über die allgemeine Gynäkologie und Urologie bis hin zur Plastischen- und Gefäßchirurgie.

FREIE HEBAMMENWAHL

Als absolutes Novum in Graz galt zu dieser Zeit auch die freie Hebammenwahl, die den Patientinnen eine noch individuellere Geburt ermöglicht. Ein Angebot, das bis heute zu einem der wesentlichen Gründe zählt, weshalb sich Frauen für das Sanatorium St. Leonhard entscheiden. Ebenso, wie die Unterbringung in Einzelzimmern, die seit einer zweiten Umbauphase im Jahr 1996 zum Standard des Hauses zählt.

STILLFREUNDLICHES KRANKENHAUS

Besonders stolz ist das Sanatorium auch auf die Auszeichnung „stillfreundliches Krankenhaus“, die dem Haus als erster Geburtsklinik in der Steiermark im Jahre 1998 durch die WHO und UNICEF verliehen wurde. Ein sichtbares Zeichen dafür,

dass dem Sanatorium eine Baby- und Müttergerechten Geburtshilfe besonders am Herzen liegt.

UMFASSENDE NEUGESTALTUNG GEPLANT

Diesen Weg möchte man hier auch in Zukunft fortsetzen. So ist bereits für das Jahr 2009 eine umfassende Modernisierung des Sanatoriums geplant. Die Neugestaltung der Entbindungsräume, sowie die Errichtung eines Gäste- und Patientenrestaurants sollen dabei ebenso in Angriff genommen werden, wie die Neugestaltung des Parks. Ein Projekt, das den Patientinnen aber auch ihren Angehörigen und Besuchern noch mehr Komfort bieten soll.

AUSWEITUNG DER OPERATIVEN MEDIZIN

Ein weiterer Fixpunkt ist auch die Ausweitung des Angebotes auf dem Sektor der ästhetischen und der plastisch-rekonstruktiven Chirurgie sowie der Brustchirurgie. Damit reagiert das Sanatorium St. Leonhard auf die steigende Anzahl an Brustkrebsbehandlungen, die hier nach neuesten medizinischen Erkenntnissen durchgeführt werden. ☺

(ANZEIGE)



Kommen wir ins Gespräch.

19 x in der Steiermark www.hypobank.at



VATER- FREUDEN

WAS ES BRAUCHT, UM EIN GUTER VATER ZU SEIN -
3 JUNGE VÄTER SCHILDERN IHRE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN
MIT DEM VATER WERDEN UND VATER SEIN.

Vatersein beginnt im Kopf - Väterlichkeit beginnt mit einem „Ja“ zum Kind und kann sich bereits während oder sogar vor der Schwangerschaft in der Auseinandersetzung mit dem Kind entwickeln. Die väterliche Beziehung wird gestärkt durch die gemeinsame Geburtsvorbereitung beider Eltern und die Anwesenheit oder sogar Beteiligung des Vaters bei der Geburt. Damit ist bereits ein beinahe unerschütterliches Fundament für eine lebenslange innige Beziehung gelegt: die Beziehung zwischen Kind und Vater.

VÄTER ERZIEHEN ANDERS

Wenn die Mutter das Baby zur Welt bringt, besteht durch die neunmonatige Schwangerschaft bereits eine innige Mutter-Kind-Beziehung. Auch der Vater kann zu diesem Zeitpunkt durch seine gedankliche Auseinandersetzung mit dem Kind, durch die gemeinsame Geburtsvorbereitung mit der Mutter und durch sein Erleben der Geburt bereits gefühlsmäßig stark mit dem Kind verbunden sein, allerdings auf eine vorgegebene distanziertere Weise. Die entstehende Liebe zwischen Vater und Kind ist etwas Großartiges, durch das Gelingen dieser „Liebesbeziehung“ werden Vertrauen und Selbstvertrauen des Kindes fundamental geprägt.

Durch den Vater erfährt das Kind, dass es etwas Anderes gibt als die Mutter, dass Verschiedenartigkeit und Vielfalt möglich ist. Als erster „Außenstehender“ erweitert er die Mutter-Kind-Beziehung hin zur Dreieckskonstellation Vater-Mutter-Kind, womit eine Grundlage für soziales Lernen gegeben ist.

Der Vater ist die erste Identifikationsfigur für Buben und dient später als Vorbild, für Mädchen ist er der erste gegengeschlechtliche Lernpartner.

Väterlichkeit bedeutet, ein Gegenüber zu schützen, es zu pflegen und zu führen – eine Atmosphäre der Sicherheit zu schaffen, in der Wohlgesonnenheit, Güte, Fürsorge und Nähe zuhause sind. Väterlichkeit hat also nicht in erster Linie mit biologischer Vaterschaft zu tun und existiert ebenso in nicht biologisch und genetisch bedingten Vater-Kind-Beziehungen wie in Patchwork-Familien.

Indem der Vater als Stütze und Rückhalt da ist, kann das Kind seine eigenen Schritte ins Leben machen – einerseits immer mit der Gewissheit, einen sicheren Hafen zu haben, andererseits mit einem Vorbild, das ihm das Leben vorlebt. Eine wichtige Funktion, die der Vater erfüllt, ist, die Welt seinem Kind zu öffnen. Dies kann beispielsweise bedeuten, in der frühen Kindheit die motorischen Fähigkeiten durch Spielen zu fördern und das Kind immer wieder zu motivieren und zu ermuntern, oder später die Erweiterung von Fähigkeiten und Kenntnissen anzuregen und Kontakte zur Umwelt aufzubauen. Daneben ist auch das Stärken des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten in der Jugend ein zentrales Thema, bei dem der Vater eine wesentliche Rolle spielt.

WAS ES BRAUCHT, EIN GUTER VATER ZU SEIN

Zuneigung, Offenheit und Verständnis sind Schlüsselbegriffe für eine gute Väterlichkeit. Die Bereitschaft, eine innige Be-



Das Vaterbild hat sich im Laufe der Generationen ständig gewandelt. Heute wollen auch die Männer keinen Entwicklungsschritt ihres Kindes mehr verpassen.

ziehung zu seinem Kind aufzubauen und die Zeit, die man mit dem Kind verbringt, als Qualitätszeit zu verbuchen und wirklich für das Kind da zu sein, sind die Voraussetzungen, die ein guter Vater mitbringt. Weder Wohlstand, Vermögen oder das nur schlichte „Erfüllen“ von Vaterpflichten können diese Werte ersetzen.

Papa muss also kein Wunderwuzzi sein, um ein guter Vater zu sein ...

WOLF (32), MARCUS (37) UND JOHANNES (38) SIND SICH EINIG: SEIT SIE VÄTER SIND, HAT SICH IHR LEBEN UM 180 GRAD GEWANDELT. WARUM SIE ES SICH TROTZDEM NICHT MEHR ANDERS VORSTELLEN KÖNNEN UND WIE MAN DEN SPAGAT ZWISCHEN BERUF UND FAMILIE SCHAFFT, ERZÄHLEN SIE IN FOLGENDEM INTERVIEW.

—*Wie alt wart Ihr, als ihr zum ersten Mal Vater geworden seid?*

Marcus: Ich war 30.

Wolf: Bei mir war's mit 27.

Johannes: Ich bin erst vor knapp einem Jahr zum ersten mal Vater geworden, also mit 37.

—*Wart Ihr bei den Geburten dabei? Und wie war das für Euch?*

Wolf: Ja klar war ich dabei! Und zwar bei beiden Kindern. Bei meiner ersten Tochter, Mira, war alles ein wenig angespannt, weil sie eine Beckenlage hatte und die Wehen auch sehr lange gedauert haben. Ich wurde zwischendurch sogar heimgeschickt.

Als es dann endlich soweit war, gab's dann einen großen Auflauf im Kreissaal, da das Baby manuell geholt werden musste, was bei einer Beckenlage nur mehr selten praktiziert wird. Naja, und als dann der zwetschgenblaue Popo zu sehen war und ich ihn sogar berühren durfte, war's sowieso um mich geschehen...

Bei Ella war dann alles verhältnismässig einfach. Sie ist quasi nur so rausgeflutscht – zumindest ist es mir als Beobachter so vorgekommen (lacht).

—*Man wird also etwas gelassener, nachdem man schon eine Geburt miterlebt hat?*

Marcus: Hm. Ich finde nicht, dass man gelassener wird. Viele meiner Freunde meinten, dass ich nach zwei Kindern doch ein absoluter Profi sein müsste. Aber mit zunehmendem Alter wächst auch die Sorge, weil man ja weiß, was alles passieren kann. Bei meinem dritten Kind war ich zum Beispiel im Geburtsvorbereitungskurs sehr nervös, bei der Geburt selbst dafür sehr entspannt. Aber da war auch die Situation eine völlig andere, als bei meinen Töchtern. Ich hatte eine andere Partnerin, das Krankenhaus war nicht dasselbe und dann war da auch noch zum ersten Mal ein Sohn unterwegs. Was sich allerdings nicht verändert hat, ist die Ehrfurcht vor dem Ereignis und natürlich auch die Neugierde darauf, wie das Kind wohl aussehen wird.

Johannes: Es ist irgendwie eine abenteuerliche Mischung aus Stolz, Vorfreude und Mitgefühl. Und danach ändern sich deine Prioritäten um 180 Grad (lacht).

Wolf: Stimmt. Zuvor sind da nämlich nur zwei Erwachsene,

die mehr oder weniger nur für sich selbst Verantwortung tragen. Und dann ist da plötzlich jemand, für den jede deiner Entscheidungen oder Handlungen Konsequenzen hat. Vom wirtschaftlichen Druck, der plötzlich auf einem lastet, mal ganz zu schweigen ...

—*Und wie war das bei Dir, Marcus? Wie hat das Vatersein Dein Leben verändert?*

Marcus: Die Vorsicht wächst, wenn man Kinder hat - gleichzeitig aber auch die Liebe. Dafür nehmen Egozentrik und Egoismus ab. Auf der anderen Seite werden die einfachsten Dinge mit einem Mal deutlich beschwerlicher, vor allem, wenn die Kinder noch klein sind.

—*Das ist natürlich auch für die Beziehung eine Belastungsprobe. Wie seid Ihr mit der veränderten Situation umgegangen?*

Johannes: Also ich habe die Umstellung sehr positiv empfunden. Man hat weniger Zeit, sich über belanglose Dinge zu streiten. Da steht dann der Nachwuchs im Mittelpunkt und nicht der nächste gemeinsame Urlaub.

Marcus: Bei mir kann ich das nicht so pauschal sagen, da ich die Kinder mit zwei unterschiedlichen Partnerinnen habe. Bei meiner ersten Frau hat sich die Beziehung nach den Kindern im Laufe der Zeit zu einer Art „Wohngemeinschaft“ entwickelt, in der es nur mehr darum ging, den Alltag irgendwie zu meistern. Mit meiner heutigen Partnerin versuchen wir das bewusst zu vermeiden. Wir sind für unseren Kleinen da, versuchen uns aber trotzdem als Paar nicht aus den Augen zu verlieren. Außerdem bin ich, was Alltagsprobleme angeht, deutlich gelassener geworden, als in der ersten Beziehung.

Wolf: Das kann ich nur bestätigen. So ein Kind verändert den Beziehungsalltag wirklich grundlegend. Da ist man manchmal schon ganz schön Burnout-gefährdet. Deshalb versuche ich mich während der Woche bewusst auf meine Arbeit zu konzentrieren und die Wochenenden dann ganz für meine Familie frei zu halten.

—*Apropos Verantwortung: Hattet Ihr je Angst vor dem Vater werden?*

Wolf: Vom Werden? Nein. Vom Sein? Ja. (lacht)

Marcus: Warum?

Wolf: Weil einem erst nach und nach bewusster wird, wie viel Verantwortung man da trägt. Das ist eigentlich nichts für Anfänger. Irgendwie bleibt man aber immer einer, scheint mir.

Marcus: Also ich hatte eigentlich keine Angst davor.

Johannes: Ich auch nicht. Obwohl das mit der Verantwortung schon stimmt. Vor allem auch in finanzieller Hinsicht.

—*Ein gutes Stichwort. Wie sieht es in diesem Zusammenhang mit dem Thema „Väterkarenz“ aus? Könnt Ihr diese Alternative befürworten?*

Johannes: Kommt darauf an, wer mehr verdient. Aber prinzipiell glaube ich, dass das Kind die erste Zeit doch eher mit der Mutter verbringen sollte.

Wolf: Da kann ich Johannes nur beipflichten. Auch ich bin diesbezüglich wohl eher noch ein Neandertaler (lacht). Ich gehe jagen und beschütze die Höhle, während meine Frau diese wärmt und die Kinder versorgt.

Marcus: Also ich versteh Euch nicht! Ich werde das sicher machen, weil ich finde, dass ein Vater genau so für seine Kinder da sein sollte, wie die Mutter. Natürlich muss ich dazu sagen, dass mir das als Selbständiger relativ leicht fällt. Aber wenn meine Partnerin eine Vollenstellung hat, sehe ich da kein Problem. Es ist doch schön, wenn man sieht, wie das Kind aufwächst und es besser kennenlernen kann.

—*Die klassische Rollenverteilung beginnt sich also wenigstens ein bisschen zu lockern. Wie habt Ihr das eigentlich in Eurer eigenen Kindheit erlebt? Findet ihr, dass Ihr Euren Vätern ähnlich seid?*

Wolf: Was soll ich sagen? Ich arbeite hart daran, diese Schicksalskette der Generationen zu durchbrechen. Und ich denke, es gelingt mir. (lacht)

Johannes: Also da müsste ich meinen Sohn fragen. Aber der ist noch zu jung. Ich für meinen Teil glaube aber schon, dass ich ihm ähnlich bin.

Marcus: Hm, keine Ahnung. Meine Eltern haben sich getrennt als ich neun war. Danach war ich im Internat. Und als ich 17 war, ist mein Vater gestorben. Trotzdem denke ich, dass ich ihm ähnlich bin. Ich verbinde sehr schöne Erinnerungen mit ihm. Auch er war ein sehr kreativer, gestalterisch begabter Mensch.

—*Noch eine letzte Frage: Was macht Eurer Meinung nach eigentlich einen guten Vater aus?*

Marcus: Eindeutig Liebe. Das ist auch das, was ich meinen Kindern vermitteln möchte.

Wolf: Das sehe ich auch so. Meine Kinder sollen das Gefühl haben, dass sie bedingungslos von mir geliebt werden und dass sie sich auf immer auf mich verlassen können. Außerdem möchte ich ihnen das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Respekt gegenüber anderen und Freude am Leben vermitteln.

Johannes: Dem kann ich mich nur anschließen. Die Fähigkeit, zu lieben und sich selbst nicht allzu wichtig zu nehmen sind für mich die wichtigsten Eigenschaften, die ich meinem Kind mitgeben möchte. Darum ist es mir auch besonders wichtig, so viel Zeit wie möglich mit meinem Sohn zu verbringen. ☺

– MOMMY COOL –

FRISCH AUSSEHEN UND FRISCH FÜHLEN IN DER WARMEN JAHRESZEIT



1. **HOT MILK** Das Mode-Label aus Neuseeland lässt seine Kreativität in Dessous für Schwangere einfließen: Still-BH und Slip „Cherry Bomb“ www.hotmilk.co.nz
2. **FRISCHE-KICK** auf Knopfdruck. Das reine Thermalwasser reinigt und erfrischt die Haut in einer Sekunde und beruhigt Hautirritationen. Ideal für Sommer, Sport und Reisen. Erhältlich in der Apotheke.
3. **DAS KLEID** für jeden Anlass und aus hochwertigen Materialien findet man jetzt auf Bellybutton.de
4. **WICKELTASCHE:** langweilig war gestern - modische Wickeltaschen für Business und Freizeitlook von JP Lizzy www.jplizzy.com
5. **BADENIXE** Bikinis und Badeanzüge in trendigen Farben und Modellen bringen Ihre schönen Kurven im Sommer voll zur Geltung. Inspirationen unter: www.duematernity.com
6. **COOLE FÜSSE** Geschwollene Beine und Füße freuen sich über reichlich Abkühlung mit Pfefferminz-Fuss-Spray von Body Shop.
7. **GESUND UND STYLISH** Altbewährte Qualität und Komfort von Birkenstock trifft zeitgemäßes Design.

FOTOS: BIRKENSTOCK / BELLYBUTTON / BODYSHOP / HOTMILK

Die wohltuende BERÜHRUNG

EINE SHIATSU BEHANDLUNG WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT ERZEUGT EINE TIEFE, ERHOLSAME ENTSPANNUNG.

DIE MUTTER KANN SICH SELBST BESSER SPÜREN, NEUE KRÄFTE SAMMELN UND IN EINEN INTENSIVEN KONTAKT MIT DEM BABY KOMMEN.

Shiatsu ist eine Form der Körpertherapie, die in Japan entwickelt wurde. Seine Theorie beruht wie in der Akupunktur auf der östlichen energetischen Betrachtungsweise des Körpers.

Vitale Energien – auch „Ki“ oder „Qi“ genannt, durchströmen den Körper entlang von Bahnen, die auch als Meridiane bekannt sind. Wörtlich bedeutet Shiatsu „Finger“ (Shi) und „Druck“ (Atsu). Tiefer Druck wird mit Daumen, Fingern, Ellbogen oder Knien an die Bedürfnisse der Empfängerin angepasst und variiert zwischen einer kaum wahrnehmbaren Berührung bis hin zu tiefem Druck. Es ist eine angenehme und zutiefst entspannende Art des Drucks und sollte nicht als schmerzhaft erlebt werden. Das Ziel ist die Harmonisierung des Energieflusses.

Dies erreicht man durch das Nähren und Stärken von energetisch unterversorgten Bereichen einerseits und durch das Aufspüren und Lösen von energetischen Blo-

ckaden andererseits. Durch den gleichmäßigen Fluss von Energie werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, das Immunsystem gestärkt und das körperliche Wohlbefinden insgesamt verbessert. „Mothering the Mother“ ist die grundsätzliche Haltung, die Shiatsu während der Schwangerschaft und im Wochenbett zugrunde liegt. D.h. die Mutter findet mit ihren Bedürfnissen Unterstützung in einer entspannten Atmosphäre in bequemer Lage auf einem Futon mit stabilisierenden Kissen, hat Raum und Zeit, sich zu entspannen und zu regenerieren.

Shiatsu hat sich sehr bewährt u.a. bei:

- Rückenschmerzen und Muskelverspannungen
- Wassereinlagerungen in den Gelenken
- Darmträgheit



- Unruhe und Schlafproblemen
- Emotionalem Ungleichgewicht
- Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen

SHIATSU
IM SANATORIUM ST. LEONHARD

Susanne Urlesberger
Dipl. Shiatsu-Praktikerin seit 1997
Diplom für „Well Mother“, Ganzheitliche Unterstützung rund um die Geburt, Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen
Termine: Dienstag und Freitag Vormittag
Terminvereinbarungen unter 0664 / 412 72 95
oder 0316 / 36 07-0
E-Mail: s.urlesberger@inode.at

FOTO: SUSANNE URLESBERGER

Für eine STARKE MITTE

IM TAO HEISST ES: ISS, UM DEINE KRAFT ZU STÄRKEN.
ISS, UM DAS LEBEN ZU ERHALTEN, DAS DIR VOM HIMMEL GESCHENKT WURDE.

TEXT: Mag. Konstanze Walter, Ernährungsberaterin nach TCM

WAS HERKÖMMLICH MIT DER EINSCHRÄNKENDEN BEZEICHNUNG „VERDAUUNG“ BENANNT WIRD, NENNT DIE TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN DIE „MITTE“. SIE IST ALS UNSER KRAFTZENTRUM DER ORT, WO UNSERE NAHRUNG ZU LEBENSWICHTIGER ENERGIE WIRD.

Neues Leben entsteht aus der Mitte der werdenden Mutter, aus der Mitte nährt sich der Embryo und von den Organen der Mitte wird während der Stillzeit die Muttermilch gebildet. Unsere Mitte ist der Ausgangspunkt der täglichen Energiegewinnung, von ihr kommen unsere Kraft, unsere Körpersäfte und unser Blut.

Die Mitte steht in der Traditionellen Chinesischen Medizin für das Erdelement, die Funktionskreise Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse und den Beginn der Verdauung. Ist die Mitte geschwächt, können aus den Lebensmitteln nicht mehr genügend Energie (Qi) und wertvolle Bestandteile aufgenommen und die unwichtigen ausgeschieden werden. Die Folgen können beispielweise allgemeine Müdigkeit, Verdauungsschwierigkeiten, Infektanfälligkeit, Ödeme oder Cellulitis sein.

Um Milz und Magen zu stärken, sollte die Nahrung einfach und gut bekömmlich sein, sodass sie leicht verdaut werden kann und der Körper genügend Energie und Blut bilden kann. Gekochte Nahrung erleichtert dem Körper die Verdauungsarbeit und so sollte man nach Möglichkeit drei warme Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen. Insbesondere das warme Frühstück (beispielsweise gekochte Getreidegerichte, Kompotte, Eierspeisevarianten, Suppen oder Gerichte mit Hülsenfrüchten) kräftigt die Mitte, da am Morgen Milz und Magen ihre aktivste Zeit haben.



Einer der wichtigsten Grundsätze der Ernährungslehre der TCM (oft auch Fünf-Elemente-Küche genannt) ist das Verwenden von regionalen und saisonalen Lebensmitteln, die möglichst aus biologischem Anbau stammen. So sollten wir im Winter unseren Vitaminbedarf nicht mit Zitrusfrüchten, die unsere Mitte abkühlen, sondern mit heimischem Wurzelgemüse, Kürbissen, Kraut und Kohl und gelagerten Äpfeln und Birnen stärken. Auch ein Zuviel an Milchprodukten, sowie Zucker und Auszugsmehl schwächen unsere Mitte. Ebenfalls schwer verdaulich sind Rohkost und Brotmahlzeiten.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Reduzieren von Weizenprodukten und die vermehrte Aufnahme von Getreidesorten wie Hirse, Gerste, Reis, Polenta oder Buchweizen. Diese kombiniert mit heimischem Gemüse und Hülsenfrüchten kräftigen nicht nur unsere Mitte sondern können auch angesammelte Schlacken (in der TCM „Feuchtigkeit“ genannt) umwandeln und ausleiten.

Die Ernährung nach der 5-Elemente-Küche ist eine einfache und genussvolle Möglichkeit uns sowohl im Alltag als auch in besonderen Lebensabschnitten, wie während Krankheit, Schwangerschaft oder den Wechseljahren, mehr Energie und Wohlbefinden zu spenden und unsere (Lebens) Mitte wieder zu spüren. ☺

Die 5-Elemente-Küche für Schwangere und Stillende von Claudia Nichterl, 96 Seiten, Av Buch Verlag
Powerfrühstück: Energie für den ganzen Tag von Claudia Nichterl, 96 Seiten, Av Buch Verlag

TCM IN SANATORIUM ST. LEONHARD
Susanne Urlesberger, Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen

FOTOS: SHUTTERSTOCK / DASH

THEMA VORSORGE: MAMMOGRAPHIE

BRUSTKREBS IST BEI FRAUEN DIE AM HÄUFIGSTEN DIAGNOSTIZIERTE KREBSERKRANKUNG. DENNOCH SIND DIE HEILUNGSCHANCEN HEUTE BESSER DENN JE - VORAUSGESETZT, DIE KRANKHEIT WIRD RECHTZEITIG ERKANNT.

Die Statistik ist alarmierend: Bereits jede 9. Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs, wobei die Anzahl der Erkrankungen in den letzten 20 Jahren deutlich zugenommen hat. Wird der Tumor jedoch rechtzeitig erkannt, besteht eine gute Chance die Erkrankung vollständig zu heilen. Eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung ist daher vor allem für Frauen nach dem 45 und dem 60 Lebensjahr unerlässlich. Denn gerade diese sind, laut Dr. Axel Schwarz, Leiter des Ambulatoriums für Radiologie der STGKK, besonders betroffen: „Regelmäßige Brustuntersuchungen sollten vor allem für Frauen nach dem 45 Lebensjahr selbstverständlich sein.“

WER ERBLICH VORBELASTET IST, TRÄGT EIN ERHÖHTES RISIKO

Aber auch jüngere Frauen sollten gezielte Vorsorgemaßnahmen wie die regelmäßige Brustuntersuchung durch den Frauenarzt, die Selbstuntersuchung oder die Mammographie nicht ungenutzt lassen. Besonders, wenn in der Familie schon einmal eine Brustkrebserkrankung aufgetreten ist oder zusätzliche Risikofaktoren die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung erhöhen. Dazu zählen beispielsweise ein erhöhter Fettkonsum, Übergewicht, vermehrter Alkohol- oder Nikotinkonsum oder eine längere Östrogenmedikation.

SELBSTUNTERSUCHUNG IST UNERLÄSSLICH

Um Veränderungen möglichst rasch erkennen zu können, empfiehlt Dr. Schwarz seinen Patientinnen sich am besten täglich oder zumindest einmal im Monat selbst zu untersuchen. Das funktioniert am einfachsten beim Duschen oder Eincremen und sollte nach Beendigung der Regelblutung oder (bei älteren Frauen nach den Wechseljahren) immer am ersten des Monats durchgeführt werden.

MAMMOGRAPHIE BRINGT GEWISSHEIT

„Die weitaus beste und genaueste Methode, zur Früherkennung von Brustkrebs ist und bleibt aber die Mammographie.“, so Dr. Schwarz weiter, „Mit ihr gelingt es, selbst kleinste Tumoren mit

einer Größe von 2-3 mm darzustellen. Und das meist lange bevor der Tumor ertastbar ist oder sich Absiedelungen (Metastasen) gebildet haben. Die dabei entstehende Strahlenbelastung bleibt - dank modernster digitaler Aufnahmetechnik - vernachlässigbar klein.“

EFFIZIENTE UND SCHMERZFREIE UNTERSUCHUNGSMETHODE

Eine Mammographie, bei der von jeder Brust zwei Aufnahmen angefertigt werden, verläuft im Normalfall völlig schmerzfrei. Wird das Zusammendrücken der Brust während der Aufnahme dennoch als unangenehm empfunden, sollte man dies der Röntgenassistentin umgehend mitteilen. „Durch eine patientenbestimmte Kompression der Brust erzielt man schärfere Aufnahmen und dadurch eine genauere Diagnose. In den meisten Fällen wird zur Absicherung der Diagnose zusätzlich eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt.“, so der Experte.

REGELMÄSSIGE UNTERSUCHUNGEN AB DEM 35. LEBENSJAHR

Wie oft Frauen eine Mammographie durchführen lassen sollten, hängt einerseits von ihrem Alter und andererseits von der erblichen Vorbelastung ab. Frauen zwischen 35 und 40 sollten als Vergleich für spätere Mammographien eine sogenannte Basismammographie durchführen lassen, rät Dr. Schwarz. Ab dem 40. Lebensjahr wäre es optimal, Intervall von ein bis maximal zwei Jahren einzuhalten. Gab es in der Familie bereits einen Fall von Brustkrebs oder besteht aus einem anderen Grund eine höheres Risiko, ist eine jährliche Untersuchung anzuraten. ☺

AUF WELCHE VERÄNDERUNGEN IST ZU ACHTEN?

- Knoten und plötzlich auftretende Verhärtungen des Gewebes
- Beginnende Einziehung der Brustwarze
- Einziehung oder umschriebene Verhärtung der Brusthaut
- Ekzemartige Veränderungen der Brustwarze
- Bräunliche oder blutige Absonderung aus einer Brustwarze
- Vergrößerte Lymphknoten am Rande der Brust oder in den Achselhöhlen

BABYMASSAGE: die fühlbare NÄHE

BABYMASSAGE FÖRDERT NICHT NUR DIE BINDUNG ZWISCHEN ELTERN UND KIND, SONDERN WIRKT SICH AUCH BESONDERS POSITIV AUF DIE GESUNDHEIT DES NEUGEBORENEN AUS.



WOHER STAMMT DIE BABYMASSAGE?

Die Babymassage ist seit jeher in vielen Kulturen verbreitet. Ihre stärksten Wurzeln hat sie aber in Indien, von wo aus der französische Gynäkologe Frédéric Leboyer sie als „indische Babymassage (Kumara Abhyanga)“ in den 80er Jahren nach Europa brachte. Auch Dr. Eva Reich, die in den 50er Jahren die sogenannte „Schmetterlingsmassage“ entwickelte, war an der Verbreitung der Babymassage maßgeblich beteiligt.

DASS SICH EIN SÄUGLING in der Nähe seiner Mutter geborgen und sicher fühlt, liegt nicht nur an ihrem vertrauten Aussehen und Geruch, sondern vor allem auch an ihrer Berührung. Schließlich wird bereits ein sanftes Streicheln vom Neugeborenen als besonders angenehm und entspannend empfunden. Werden diese „Streicheleinheiten“ zu einer intensiven Massage ausgedehnt, kann dies im Bezug auf die Entwicklung des Kindes wahre „Wunder“ bewirken.

ENTSPANNEND UND GESUND

Untersuchungen haben gezeigt, dass Babys, die regelmäßig massiert werden, über eine bessere Reizübertragung zwischen Nerv und Muskel verfügen. Das bedeutet, dass durch Babymassage nicht nur die Durchblutung, sondern auch die motorische Entwicklung des Kindes gefördert wird. Auch Blähungen und Koli-

ken können auf diese Weise wirkungsvoll minimiert werden, was sich wiederum äußerst positiv auf das Wohlbefinden des Kindes auswirkt.

DER OPTIMALE ZEITPUNKT

Doch ab welchem Alter darf und soll ein Baby massiert werden? Dazu Heidi Posch, diplomierte Kinder- und Säuglingsschwester im Sanatorium St. Leonhard: „Mütter streicheln und massieren ihr Kind instinktiv schon wenige Minuten nach der Geburt. Für die Teilnahme an einem Babymassagekurs sollte der Säugling aber schon 2-3 Monate alt sein. Wichtig ist auch“, so Posch weiter, „dass man sich genügend Zeit nimmt, um die Babymassage in Ruhe zu erlernen und dass das Kind satt und nicht zu müde ist. Schließlich soll die Massage von Eltern und Kind gleichermaßen positiv erlebt werden.“

KUSCHELKURS

In den Babymassagekursen am Sanatorium St. Leonhard werden die einzelnen Techniken und Griffe darum den teilnehmenden Müttern und Vätern Schritt für Schritt und ganz stressfrei vermittelt. So sind die vier Unterrichtseinheiten (zu je einer Stunde) nicht nur für die Kinder, sondern auch die Eltern ein entspannendes und beglückendes Erlebnis. ☺

BABYMASSAGE IM SANATORIUM ST. LEONHARD

Heidi Posch

Dipl. KinderKS, Babymassage-Trainerin

Jutta Tauderer

Dipl. Physiotherapeutin, Babymassage-Trainerin

Heidrun Jahn

Hebamme, Babymassage-Trainerin

Termine: Montag Vormittag und am Wochenende je nach Vereinbarung.

Information und Anmeldung:

Tel. 0316 / 3607-0 oder infoabend@leonhard.at

FOTOS: SHUTTERSTOCK / NAUMOV

– 1x1 der BABY PFLEGE –

TIPPS FÜR BABYPFLEGE VON SR. INGRID HAIDINGER

IN DEN ERSTEN LEBENS MONATEN ist die Haut das wichtigste Sinnesorgan des Neugeborenen. Vor allem aber ist die Babyhaut im Vergleich zur Erwachsenenhaut um einiges dünner und damit auch empfindlicher.

NATUR PUR - lautet die Devise bei der Babypflege. „Nur Produkte ohne chemische Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Farb- und Duftstoffe verwenden, die dermatologisch getestet sind“, betont Ingrid Haidinger, diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester - und Babyspezialistin im Sanatorium St. Leonhard. Weniger ist mehr - denn Salben und Cremes behindern die Hautatmung. Sie empfiehlt, die Pflegeprodukte sparsam zu verwenden und „nur auf gereizte Haut und Trockene Stellen“ eine dünne Schicht aufzutragen.

HAUTREIZUNGEN am Babypopo werden durch die „Staubnässe“ verursacht. Fr. Haidinger empfiehlt „Nach der Reinigung, Rosenhydrolat auf die betroffenen Stellen zu sprühen und antrocknen lassen“. Dem Windelausschlag vorbeugend ist Häufiges Wickeln, (mindestens sechs Mal am Tag) und dabei immer wieder viel Luft an den Babypopo lassen.

AKNE Bei Neugeborenen tritt sie in 20% der Fälle auf. Experten vermuten, dass hormonelle Veränderungen sowie Umwelteinflüsse die Ursache sind. Im jeden Fall verschwindet diese Form der AKNE spätestens nach der siebenten Lebenswoche und muss nicht behandelt werden. Im Unterschied dazu tritt die BabyAKNE ab dem dritten bis sechsten Lebensmonat auf. Sie bedarf einer speziellen Pflege mit milden Reinigungsmitteln und Verzicht auf fette Salben.

KÄLTESCHUTZ In den Wintermonaten, bei kalter Luft, bedarf die Babyhaut spezielle Kälteschutzcremen oder auch Melkfett. Freiliegende Hautstellen einde halbe Stunde vor dem Hinausgehen eincremen!

BADEN ist alle zwei bis drei Tage völlig ausreichend, denn „Ein Bad greift die natürliche Schutzschicht der Haut an“. In den ersten Monaten sollte das Bad maximal sieben Minuten dauern. Ideale Wassertemperatur ist 36 Grad Celsius. Spezielle Badezusätze sind keine Pflicht - und „ein Babyshampoo ist im ersten Lebensjahr nicht notwendig“. ☺



1. WELEDA CALENDULA BABYCREME beugt dem Wundwerden vor und pflegt wirksam bei gereizter und geröteter Haut. Wertvolles Mandelöl und Sesamöl aus kontrolliert-biologischem Anbau **2. BABY-NAGELSCHERE** mit Spezialschliff und abgerundeten Spitzen für mehr Sicherheit **3. SOSANFT** Pflegelotion mit Lavendel, Mandelöl und Vitamin E mit natürlichen Inhaltsstoffen von Bellybutton 4. Babyöl von Tautropfen Naturkosmetik. Extrakte aus der Ringelblume und Kamille beruhigen gereizte und gerötete Haut - auch als Badeöl verwendbar. **5. AVÈNE PEDIATRIL MILCHSCHORFGEL** Die geschmeidige Gel-Textur entfernt auf schonende Weise Milchschorf und Hautschüppchen, ohne Rückstände zu hinterlassen. Panthenol und Mandelöl spenden Feuchtigkeit



VERBORGENE KRAFTQUELLE

AUCH, WENN SICH VIELE SEINER NICHT BEWUSST SIND, dem Beckenboden kommen im Körper des Menschen eine ganze Reihe wichtiger Funktionen zu. So ist der bindegewebig-muskulöse Boden der Beckenhöhle unter anderem für die Kontinenz von Mann und Frau verantwortlich und sorgt – ebenfalls bei beiden Geschlechtern – für ein „entspanntes“ Sexualleben. Es gäbe also mehr nur einen guten Grund, um bereits in jungen Jahren mit dem „Erspüren“ und Trainieren dieser „inneren Kraftquelle“ zu beginnen.

FRÜH ÜBT SICH...

Doch wie so oft werden die meisten erst dann auf ihren Beckenboden aufmerksam, wenn bereits Beschwerden aufgetreten sind, weiß Physiotherapeutin Jutta Tauderer, vom Sanatorium St. Leonhard: „Beschwerden wie Harn- und Stuhlinkontinenz, Senkungsbeschwerden, se-

xuelle Störungen oder Beckenringinstabilität in der Schwangerschaft kann man mit regelmäßigem Beckenbodentraining gut in den Griff bekommen. Noch besser wäre es jedoch, wenn die PatientInnen bereits vor dem Auftreten dieser Symptome mit dem gezielten Training ihres Beckenbodens beginnen würden.“

SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Um das Erspüren des Beckenbodens zu erleichtern und von Beginn an richtig zu trainieren, empfiehlt die erfahrene Physiotherapeutin den Besuch eines speziellen Beckenboden-Trainingskurses, der im Sanatorium St. Leonhard bereits seit einigen Jahren zum fixen Angebot gehört. Hier erfährt man alles über die genaue Lage und Funktion des Beckenbodens und lernt diesen mit speziellen Wahrnehmungsübungen zu „erfühlen“. Ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg

WER SEINEN BECKENBODEN REGELMÄSSIG TRAINIERT, HAT NICHT NUR MEHR SPASS AM LEBEN - SONDERN AUCH AN DER LIEBE.

zu einem gut trainierten Beckenboden ist die professionelle Beckenbodenuntersuchung. Mit ihr wird der individuelle Zustand der Muskulatur (Kraft, Ausdauer, Schnellkraft, Koordination, Sensibilität) ermittelt, der für die Erstellung eines individuellen Therapieplans wesentlich ist. Zum Abschluss des Kurses wird für alle PatientInnen ein persönlicher Trainingsplan festgelegt, dessen einzelne Übungen – wie richtiges Niesen, Husten oder Heben - sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. 🍀

THEMENABEND IM SANATORIUM ST. LEONHARD

Das Beckenboden 1x1

Wie kann ich meinen Beckenboden für die Schwangerschaft und Geburt vorbereiten und wie wichtig ist die Rückbildungsgymnastik im Wochenbett?

Mit Dipl. Physiotherapeutin Jutta Tauderer
Aktuelle Termine unter www.leonhard.at

FOTO: SHUTTERSTOCK / HANNES EICHINGER

GEBURT IN DER WIEGE DER MENSCHHEIT

WAS BEI UNS HEUTZUTAGE DIE AUSNAHME DARSTELLT, IST IN AFRIKA TÄGLICHE NORMALITÄT: GEBURTEN FERNAB VON MEDIZINISCHEN EINRICHTUNGEN

So groß der afrikanische Kontinent ist, so viele Bräuche rund um Schwangerschaft und Geburt findet man dort. Mancherorts gehen junge Mütter allein in den Busch, wenn die Geburt beginnt, und bringen ihr Kind ohne jegliche fremde Hilfe zur Welt, anderswo muss die Frau in der geschlossenen Familienhütte gebären, damit böse Geister der Geburt fern bleiben. Man glaubt daran, dass die guten Geister der Vorfahren nur in der Hütte der Großmutter zugegen sind. Aus diesem Grund bringen junge Mütter ihre Kinder oft dort zur Welt.

DIE SCHWANGERSCHAFT

Im Verlauf der Schwangerschaft kennen die Menschen in Afrika viele verschiedene voraussagende Zeichen, was das Geschlecht des ungeborenen Kindes angeht. Bei den Zulu im südlichen Afrika heißt es beispielsweise, dass eine Frau einen Jungen gebären wird, wenn eine grüne oder schwarze Schlange im Haus auftaucht. Erscheint eine Puffotter, wird sie ein Mädchen bekommen. Während der Schwangerschaft tragen afrikanische Frauen ihr Haar generell offen, wohl eine Art Symbol, dass sich durch die bevorstehende Geburt ein Knoten - das Band zwischen Mutter und Kind - lösen wird.

Um die Verbindung zum ungeborenen Kind zu intensivieren, haben die Zulu folgende wirkungsvolle Atemübung entwickelt: Es wird dreimal hintereinander sehr tief eingeatmet, bis die Lungenflügel komplett mit Luft gefüllt sind. Dann wird ganz langsam wieder ausgeatmet. Wichtig dabei ist, jegliche negative Gedanken zusammen mit der ausströmenden Atemluft aus dem Körper zu schwemmen, um gleichzeitig die Kraft des eigenen Körpers zu spüren.

DIE GEBURT

Zulu-Frauen dekorieren den Platz, an dem die Geburt stattfinden soll, mit Perlen, Holzschnitzereien und anderen schönen Gegenständen. Das Baby soll unmittelbar nach der Geburt nur mit positiven Eindrücken in Berührung kommen.

Bei den Basuto in Lesotho herrscht der Brauch, dass das erste Kind automatisch den Großeltern mütterlicherseits gehört. Es kommt auch in der Hütte der Großeltern zu Welt. Wenn die Geburt im Freien stattfindet, ist Wasser eine große Hilfe zur Geburtserleichterung. Viele Frauen neigen instinktiv dazu, ihr Kind im schwerelosen Zustand zur Welt zu bringen.

In Afrika hocken Gebärende oft während der Wehen über dampfenden Felsen, um den Damm geschmeidig zu machen, der während der Geburt extremer Dehnung ausgesetzt ist. Beliebt ist auch der Geburtsstuhl, auf dem die Frau sitzt, dabei hilft die Schwerkraft, den Vorgang zu beschleunigen.

In bestimmten Teilen Afrikas spielt die Hebamme eine zentrale Rolle. Bei den Efé im Kongo begleiten zwei Helferinnen die Gebärende zum Fluss und unterstützen sie mit Gesängen und körperlichem Beistand während diese am Ufer hockt. Hebammen gelten als weise Frauen. Nachdem sie einer Geburt beigewohnt haben, erhalten sie den Titel einer „Großmutter“. Die Dinka im Sudan bezeichnen die Hebamme als „geem“ - die Empfängerin des Gottesgeschenks. Als spirituelle Mutter des Neugeborenen genießt sie die lebenslange Liebe und Achtung des Kindes.

Bei anderen Stämmen verläuft die Geburt ganz ohne Helferinnen. Nisa, eine Nomadenfrau aus Afrika vom Stamm der Kung, erzählt in einem Buch davon, wie sie die Geburten ihrer Kinder erlebt hat: Für die dort lebenden Frauen gilt es als ideal, das Kind allein und ohne fremde Hilfe auf die Welt zu bringen. Zu Beginn der Wehen ziehen sie sich meist allein in die Abgeschiedenheit der Natur zurück, hocken sich auf den Boden und warten so lange, bis das Kind geboren wird. Frauen, die Furcht zeigen und während der schmerzhaften Wehen schreien, gelten als nicht stark genug und werden von anderen Frauen für ihre Schwäche verlacht.

Bei Schwierigkeiten oder wenn die Geburt zu lange dauert, werden nicht selten böse Geister verantwortlich gemacht. So kommt es beim Stamm der Ga in Afrika schon mal vor, dass die werdende Mutter kräftig mit einem Besen von den Hebammen bearbeitet wird, um die anwesenden schädlichen Einflüsse zu vertreiben.

DIE ROLLE DES VATERS

Bei den Zulu übernimmt der Vater im Fall einer komplizierten Geburt eine besondere Rolle: völlig nackt bringt er seiner leidenden Frau eine bestimmte Medizin aus Kräutern, die er in seinem Penis schurz hält.

Ein ebenso gelebter Brauch ist die Couvade. Der Mann legt sich zu Beginn der Geburt ins Bett und fastet. Wenn die Wehen bei seiner Frau einsetzen und sie zu stöhnen beginnt, tut er es ihr gleich, um seine Anteilnahme an ihren Schmerzen auszudrücken. 🍀



**INFORMATIONSNABEND
„BABY IN GRAZ“**

Rund um die Geburt im Sanatorium St. Leonhard: Was sich werdende Eltern von einer Geburt im Sanatorium St. Leonhard alles erwarten können - die Infrastruktur unseres Hauses, die Wahl der Hebamme, medizinische Aspekte und Möglichkeiten, Betreuung nach der Geburt, Verwaltungs- und Versicherungsfragen. Nach einer Pause mit Buffet und Erfrischungen findet eine Hausführung statt.

jeweils an einem Donnerstag
um 18:30 Uhr
Dauer ca. 2 Stunden
ANMELDUNG:
infoabend@leonhard.at
Tel. 0316 / 36 07
Die Teilnahme ist kostenlos!

► AKTUELLE TERMINE: WWW.LEONHARD.AT

**THEMENABENDE
IM SANATORIUM
ST. LEONHARD**

Zu speziellen Themen während und nach der Schwangerschaft bieten wir ausführliche Vorträge mit Fachpersonen an. Im Anschluss findet eine Führung durch unser Haus statt.

jeweils an einem Donnerstag
BEGINN 18:30 Uhr
DAUER ca. 45 Minuten
ANMELDUNG:
infoabend@leonhard.at
Tel. 0316 / 36 07
Die Teilnahme ist kostenlos!

AKTUELLE THEMEN

EINFACH STILLEN

Worauf es beim Stillen ankommt - vom ersten Anlegen bis zum Abstillen. Mit Dipl. KGS Ingrid Haidinger, Oberschwester im Sanatorium St. Leonhard.

DIE GEBURT - WAS IST FÜR MICH DAS RICHTIGE?

Kaiserschnitt oder Vaginalgeburt - in diesem Vortrag erfahren Sie alles über Sicherheitsaspekte und Vorteile beider Geburtsmethoden. Mit Dr. Maria Šala, FA für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Ärztliche Leiterin im Sanatorium St. Leonhard.

DAS BECKENBODEN 1X1

Wie kann ich meinen Beckenboden für die Schwangerschaft und Geburt vorbereiten und wie wichtig ist die Rückbildungsgymnastik im Wochenbett? Mit Dipl. Physiotherapeutin Jutta Tauderer.

KLEINER SCHNITT, GROSSE WIRKUNG

Egal, ob der Kaiserschnitt aus medizinischen Gründen oder auf eigenen Wunsch durchgeführt wurde – die Fragen, die sich daraus ergeben, bleiben die gleichen: Kann ich trotz Kaiserschnitt stillen? Und welche Möglichkeiten gibt es, um den Heilungsprozess positiv zu beeinflussen? Themen, auf die in diesem Vortrag ausführlich Bezug genommen wird. Mit Dr. Eva Unterberger.

MEINE HEBAMME:

BEGLEITUNG RUND UM DIE GEBURT

Ausführlicher Vortrag über die „Basics“ einer Geburt und die Hebammenbetreuung. Empfohlen für Erst- und Mehrgebärende. Mit einer Hebamme aus dem Sanatorium St. Leonhard.

VON DER ERSTEN BIS ZUR LETZTEN WEHE

Dr. Hannes Smonig, FA für Anästhesie und Schmerztherapie informiert Sie über Möglichkeiten zur Wehenerleichterung und unterstützende Maßnahmen während der Geburt.

**WOHLFÜHLEN IN DER SCHWANGERSCHAFT
WELCHE ERNÄHRUNG IST JETZT RICHTIG?**

Ernährungsberaterin und Shiatsu-Therapeutin Susanne Urlesberger berät Sie in Fragen richtiger Ernährung während der Schwangerschaft und über die im Hause angebotene 5-Elemente Ernährung. Für das körperliche Wohlbefinden der Mutter und gesunde Entwicklung des Babys.

► AKTUELLE TERMINE: WWW.LEONHARD.AT

Popolini
die Stoffwickel-Profis

einfach
natürlich
clever

neul
jobio
Markenbildung

8020 Graz, Annenstraße 32
Mo-Fr 9.00-18.00 | Sa 10.00-14.00
Tel: 0316-727600 |
www.popolini.com

BABY BAD
WASSERWÄRMER
NEU
das BESTE
aus Österreich
für
IHR KIND

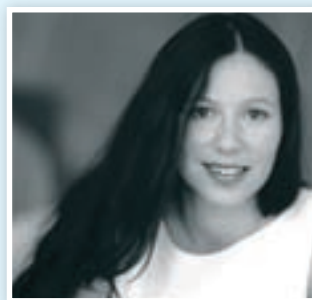
LONTSCHAR KEG
Adrian Hoven Straße 28, 2752 Wöllersdorf
Bestellservice: 0-24 Uhr
☎ 0800 20 40 77, Fax: 02633 / 41 112
e-mail: lontsch@aon.at
www.lm-molkeprodukte.at

UNSERE HEBAMMEN

Herzlich und Kompetent - da hat man schon die Qual der Wahl, denn jede der 10 Hebammen die mit dem Sanatorium St. Leonhard arbeitet hat ihre Besonderheiten. Hier werden sie kurz vorgestellt. Näheres zu ihrem individuellen Angebot erfahren Sie auf www.leonhard.at.



HEIDE LIETZ
Heide Lietz ist mit über 7000 Geburten wohl eine der erfahrensten Hebammen.
Erste Geburt: 1970
T. 0664 / 260 07 32



SUSANNE BRANDSTÄTTER
„Die Frau soll ihre Geburt selbst gestalten können, und dabei nicht von der Hebamme bevormundet werden.“
Erste Geburt: 1990
T. 0650 / 432 26 63



CHRISTINE WENGER
„Nach der Geburt meines ersten Kindes im Wiener AKH stand für mich fest: So nicht, das sollte man anderen Frauen ersparen.“
Erste Geburt: 1985
T. 0664 / 185 69 79
www.hebamme-wenger.at



ANDREA KAHR
„Auch nach über 20 Jahren Hebammentätigkeit ist die Geburt eines Menschen für mich immer noch ein erhebendes Erlebnis.“
Erste Geburt: 1977
T. 0664 / 380 77 48



HEIDRUN JAHN
„Ich bin für einen guten Mittelweg zwischen der Schulmedizin und alternativen Methoden.“
Erste Geburt : 1995
T. 0676 / 436 81 13



URSULA OTREBA
„Hebamme zu sein ist eine Kraftquelle aus der ich schöpfen kann um weiter zu schenken.“
Erste Geburt: 1989
T. 0676 / 927 50 99
www.hebamme-otreba.at



MARIA ROITHINGER
„In der Arbeit als Hebamme habe ich meine wahre Berufung gefunden.“
Erste Geburt: 1988
T. 0676 / 353 07 34



ISABELLA SUPPAN
Die gebürtige Schweizerin stellt das Wohlbefinden der Mütter über alles.
Erste Geburt: 1985
T. 0676 / 400 07 78



KARIN HOCHREITER
„Das Vertrauen der Schwangeren in ihren Körper zu stärken, ist mir ein wichtiges Anliegen.“
Erste Geburt: 1997
T. 0664 / 510 57 17
www.hebamme-hochreiter.at



EVA DERLER
„Ich betreue, behüte und umsorge meine Frauen so, wie ich selber behandelt werden möchte.“
Diplomierung: 1999
T. 0664 / 522 29 45

SCHUTZ & PFLEGE für die ersten Lebenswege.



Lasepton® Schutz-Creme 30 Jahre bewährter Schutz im Windelbereich

- schützt vor Nässe und Wundwerden
- beruhigt die Haut bei Rötungen
- parfümfrei
- dermatologisch getestet



Lasepton®

BEWÄHRTE PFLEGE AUS DER APOTHEKE

- ALLES RUND UMS BABY:
- Lasepton® Baby Pflege-Bad – sanfte Reinigung und Pflege.
 - Lasepton® Baby Soft-Shampoo – für gesundes und seidig zartes Babyhaar.
 - Lasepton® Baby Kamillen-Puder – lindert Rötungen und Juckreiz.
 - Lasepton® Baby Vitamin-Öl – sanfte Hautpflege speziell nach dem Bad.
- UND FÜR MUTTI!
- Lasepton® Stria Massage-Creme – damit die Schwangerschaft keine Spuren hinterlässt!



IHR GRATIS - GUTSCHEIN

für eine Produktprobe Lasepton®. Einfach Gutschein ausfüllen und einsenden.*

ABSENDER IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN:

VORNAME, ZUNAME

Stille Post 2009

KENNWORT

STRASSE

PLZ/ORT

E-MAIL

*Solange der Vorrat reicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Berücksichtigt werden nur ausreichend frankierte Rücksendungen. Der Einsender erklärt sich einverstanden, dass die Adresse in unsere Datenbank aufgenommen wird und etwaige weitere Zusendungen von Informationsmaterial erfolgen können.

Anforderung unter Kennwort „Stille Post 2009“ per Post, Fax oder E-Mail: APOMEDICA, Roseggerkai 3, 8011 Graz, Fax: 0316/82 35 33-52, E-Mail: gutschein@apomedica.com