

KURZ & KNAPP

Frischer Wind für das Gedächtnis

Märkisches Viertel – Die Verbesserung der Konzentration, von Denken und Gedächtnis – das ist das Ziel der beiden Kurse „Gedächtnistraining“, die im Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf des Unionhilfswerks am Eichhorster Weg 32 starten. Der Kurs für Anfänger findet vom 24. Februar bis zum 14. April jeweils freitags von 10 bis 11.45 Uhr statt, für Fortgeschrittene gibt es insgesamt acht Termine mit Start am 21. Februar um 10 Uhr. Die zertifizierte Gedächtnistrainerin Dagmar Fleischer leitet die Kurse. Die Kosten pro Kurs betragen 42 Euro. Eine Anmeldung ist unter Tel. (030) 416 48 42 möglich.

Grippe ist keine Bagatelle: Impfen lassen!

Bezirk – Die Influenza kam in diesem Jahr früher als sonst und forderte in Berlin bereits ein Menschenleben. Gesundheitsstadtrat Uwe Brockhausen bittet daher die Reinickendorfer, das Risiko einer Erkrankung ernst zu nehmen und sich impfen zu lassen: „Ältere Menschen und chronisch Kranke haben neben Schwangeren ein höheres Risiko, dass eine Influenza-Erkrankung schwer verläuft und Komplikationen lebensbedrohlich werden können. Grippe ist keine Bagatelle. Man sollte kein unnötiges Risiko eingehen und sich regelmäßig gegen Grippe impfen lassen.“ Laut Schätzungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut sterben deutschlandweit jedes Jahr rund 15.000 Menschen an dieser Viruserkrankung. Trotzdem ist der Nutzen einer Grippe-Impfung umstritten, da es Dutzende Grippeviren gibt und diese wandelbar sind. Der Mensch kann trotz Impfung nie gegen alle Virustypen immun sein. Die STIKO empfiehlt daher eine Grippe-Impfung für bestimmte Risikogruppen: Senioren, Menschen mit geschwächtem Immunsystem oder diejenigen, die mit Immungeschwächten in Berührung kommen, Schwangere und chronisch Kranke. Rund 25 Prozent der Bevölkerung lässt sich jährlich gegen Grippe impfen. Die Kosten der Impfung tragen die Krankenkassen. Typisch für die Influenza ist, dass man sich schlagartig richtig krank fühlt.

Hermisdorf – Noch sind die auf dem Boden verteilten Matten, Decken und Kissen im Praxisraum leer. Doch schon in wenigen Minuten erwartet Hebamme Mila Korn (48) einen Ansturm junger Mütter zur Rückbildungsgymnastik. Die Frauen wollen nach der Geburt ihrer Kinder in der Hermisdorfer Gemeinschaftspraxis „Zehn Monde“ ihre Boden- und Beckenmuskulatur stärken. Die Angebote der vier Hebammen sind gefragt. Geburten in Geburtshäusern oder Hausgeburten, bei denen Frauen von Hebammen während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett professionell und individuell betreut werden, liegen im Trend. Trotzdem werfen aktuell in Deutschland Tausende Hebammen das Handtuch. Was auch Korn feststellt: „Noch vor einigen Jahren gab es im Norden Berlins fünf Hebammenpraxen, jetzt sind es nur noch zwei.“ Ihr Berufsstand sterbe aus. Steigende Haftpflichtprämien für freiberufliche Hebammen, unzumutbare Arbeitsbedingungen in Kliniken, unzureichende Bezahlung und Arbeitsüberlastung sind Gründe für den beruflichen Rückzug. „Schuld ist das deutsche Gesundheitssystem“, bringt es Korn auf den Punkt. Das müsse reformiert werden. Mit ihrem Vorwurf steht Mila Korn nicht allein. Organisationen wie der Verein „Hebammen für Deutschland“, „Mother Hood“ oder der Deutsche Hebammenverband fordern den Erhalt der individuellen Geburtshilfe.

Seit 1992 ist Korn examinierte Hebamme, zehn Jahre lang stand sie im Kreißaal des Humboldt-Klinikums Gebärenden zur Seite, ab 2002 baute sie mit Kolleginnen die Reinickendorfer Hebammenpraxis auf. Täglich hat sie mit den gravierenden Folgen der ökonomischen Denkweise von Kliniken zu tun. „Die Hälfte der Frauen in meiner Rückbildungsgruppe haben per Kaiserschnitt entbunden.“ Korn schüttelt verärgert den Kopf. In den meisten Fällen sei das unnötig gewesen, ist sie überzeugt. „Laut Untersuchungen ist bei gerade mal zehn Prozent dieser Eingriff notwendig.“ De facto würden aber aktuell etwa 33 Prozent „unters Messer“ kommen. Und das mit Folgen: „Die Asthmarate bei Kaiserschnitt-Kindern ist höher,



Lea Fiedler (l.) mit Tochter Elisa (3 Monate) und Juliane Rost (r.) mit Sohn Tim (3,5 Monate) nutzen die Angebote von Hebamme Mila Korn (i.). Foto: star

ebenso das Risiko, an Diabetes zu erkranken.“ Auch deren Bindungsfähigkeit sei geringer. Mütter seien vielfach von Inkontinenz oder einer Gebärmuttererkrankung betroffen. „Schlimm auch, dass Frauen vermittelt wird, dass sie Schuld sind, weil mit ihrem Körper etwas nicht stimmt.“ Korn ist aufgebrach: „Jede Frau verfügt über die ureigene Kraft zu gebären. Jetzt soll die Frau entmachtet werden.“

Laut Studie der Bertelsmannstiftung kamen 2010 in Deutschland 31,9 Prozent aller Kinder per Kaiserschnitt auf die Welt. Damit – so das Fazit – zählt die Bundesrepublik zu den Ländern in Europa mit den höchsten Kaiserschnittsraten. „Eine natürliche Geburt rechnet sich für eine Klinik nicht“, erklärt Korn. Krankenhäuser stünden unter enormem wirtschaftlichen Druck. Fachärzte nutzten daher ihren Entscheidungsspielraum, entschieden sich schneller für die gewinnbringendere Lösung – den Kaiserschnitt. Hinzu komme, dass sich die Sparmaßnahmen der vergangenen Jahre nun in den Kliniken auswirkten: „In vielen Kliniken fehlt es an Personal, die Qualität bleibt auf der Strecke.“ Über 300 Kliniken hätten in den vergangenen Jahren bundesweit geschlossen. Kreißsäle seien überbelegt, Stress bestimme vielfach die Atmosphäre.

Um mehrere Geburten effizient und schnell über die Bühne zu bringen,

werde häufig auf medikamentöse Geburtsbegleitung, gefolgt von Kaiserschnitt gesetzt, weiß Korn. Was der Kunst der Geburtshilfe zuwiderlaufe. „So wenig wie möglich, so viel wie nötig“, formuliert sie das Ziel. Mila Korn wünscht sich den gesellschaftlichen Schulterschluss: „Die Menschen müssen wissen, in welcher brisanten Lage sich Hebammen und damit in erster Linie werdende Eltern befinden – und dass Frauen ein Grundrecht genommen wird, wenn sie nicht mehr selbst bestimmen können, wo und wie sie ihr Kind gebären.“

Korn setzt auf Solidarität durch Aufklärung, beispielsweise über die Aktion „Erzählcafé“. Mütter wie auch Väter können bei den Treffs ihre Erfahrungen von der Geburt ihres Kindes weitergeben, sich mit lokalen Akteuren der Geburtshilfe austauschen, für mehr Öffentlichkeit sorgen. Prominente Unterstützer konnte Korn für ihre Sache bereits gewinnen – wie Sängerin Nena. „Über Jahrtausende hinweg begleiten Frauen andere Frauen bei der Geburt, und ich fasse es nicht, dass man unseren Hebammen in Deutschland inzwischen Felsen in den Weg legt“, postete die Sängerin bereits 2015 anlässlich des Internationalen Hebammentages. Nicht von ungefähr sei das Hebammenwesen zum Weltkulturerbe erhoben worden, ergänzt Korn. **star**

Kirsten Jacobs – neu in der Olafstraße 14

Feldenkrais Einzeltherapie
Somatic Experiencing

Die Weisheit des Lebens besteht im Ausschalten der unwesentlichen Dinge.
-Aus China-

Körperorientierte Psychotherapie (HP)
Kirsten Jacobs
Olafstraße 14
13467 Berlin

Tel. 030/49 85 35 91
Mobil: 0177/ 356 10 88
mail@kimjacobs.de
www.kirsten-jacobs.de

IMD
Labor Berlin-Potsdam

Medizinisches Zentrum
am S-Bhf. Hermisdorf
Blutabnahmestelle im 2. OG
Glienicke Str. 6b · 13467 Berlin
Tel +49 30 89407814
Mo bis Fr 8-13 Uhr

Institut für Medizinische Diagnostik
Berlin-Potsdam MVZ GbR
Nicolaistraße 22 · 12247 Berlin
Info@IMD-Berlin.de · www.IMD-Berlin.de

Diagnostikschwerpunkte:

Allergie
Arbeitsmedizinische Untersuchungen
Autoimmunologie
Blutgruppenserologie
Hämatologie
Humangenetik
Hygieneuntersuchungen
Immundefekte
Immuntoxikologie
Infektionsserologie
Klinische Chemie
Mikrobiologie
Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Rheumatologie
Schwangerenvorsorge
Tumorerkrankungen
Vitamine