

Selbsthypnose als Weg zu einer entspannten Geburt



Karin Brandl-Neudorfer mit ihren Kindern Kilian (4), Aurelia (3) und Tizian (1).
Bild: SN/ROBERT RATZER

BARBARA HAIMERL

SALZBURG-STADT (SN). Die Salzburger Physiotherapeutin und Osteopathin Karin Brandl-Neudorfer sieht der Geburt ihres vierten Kindes im August entspannt und mit Freude entgegen. Sie vertraut voll und ganz auf eine Methode zur sanften Geburt, die in den USA seit 23 Jahren verbreitet ist.

Hierzulande kennt kaum jemand Hypnobirthing. Das will Brandl-Neudorfer ändern. Sie ist in Salzburg eine der Ersten, die Kurse anbietet. Im März hat sie die Ausbildung zur Seminarleiterin abgeschlossen.

Die 38-Jährige erklärt die Methode so: In der Geburtsvorbereitung lerne die werdende Mutter, wie sie mithilfe von Entspannungstechniken und Selbsthypnose den Weg zu ei-

Sanfte Geburt. Hypnobirthing soll Frauen helfen, natürlich, entspannt und mit weniger Schmerzen zu gebären. Seminare gibt es auch in Salzburg.

ner natürlichen, entspannten, weniger schmerzhaften und vor allem angstfreien Geburt finde. „Die Mutter und das Kind wissen instinktiv, was bei der Geburt zu tun ist.“ Hypnobirthing helfe der Gebärenden, sich auf ihre Stärke zu besinnen und dem natürlichen Geburtsvorgang seinen Lauf zu lassen. Sie lerne, sich ganz auf sich und das Kind zu fokussieren und ruhig und entspannt zu bleiben. Weil sie weniger verkrampft sei, habe sie weniger Schmerzen.

Statt Wehen wird im Hypnobirthing übrigens der Ausdruck Wellen verwendet. Auch von Pressen ist keine Rede. Mit

Hypnose im gängigen Sinn habe die Methode nichts zu tun, sagt Brandl-Neudorfer. „Die Mutter ist bei der Geburt natürlich voll bei Bewusstsein.“ Hypnobirthing bereite mental auf die Geburt vor, ersetze aber nicht die medizinische Betreuung durch einen Arzt oder die Begleitung durch eine Hebamme.

Die gebürtige Mühlviertlerin hatte während ihrer Ausbildung zur Osteopathin zum ersten Mal von Hypnobirthing gehört. Während ihrer dritten Schwangerschaft erlernte sie die Methode. „Die Geburt war viel entspannter als die beiden ersten, und ich hatte das Ge-

fühl, sie steuern zu können.“ Auch ihr Sohn Tizian sei sehr entspannt ins Leben gestartet.

„Die Geburt sollte für Frauen das schönste und beste Erlebnis sein“, sagt Brandl-Neudorfer. In ihrer Praxis höre sie von Müttern aber häufig von traumatischen Geburtserlebnissen.

Hebamme Angelika Sams, Leiterin der Salzburger Landesgeschäftsstelle des österreichischen Hebammengremiums, sieht Hypnobirthing als „perfekte Ergänzung zur Geburtsvorbereitung“ und als Alternative für Gebärende. „Sie bekommen eine zusätzliche Möglichkeit, sich während der Geburt zu entspannen und ihre Ressourcen zu mobilisieren.“ Sie habe schon mehrere Frauen begleitet, die diese Methode gelernt hätten, sagt Sams. Info: www.physiobalance.at



Auch den Ventilator im Sommer kann man sich sparen, wenn das Dach perfekt gedämmt ist.
Bild: FOTOLIA

Wärmedämmung auf dem Dach

Alles nur Schall und Rauch? Oder ein Garant für Behaglichkeit in den eigenen vier Wänden? Ein wichtiger Sparfaktor im Haushaltsbudget ist heutzutage die richtige Dämmung des Daches.

„Mit der passenden Planung und Vorbereitung wird das Dach von der kurzfristigen Investition zu einer langfristigen Sparmöglichkeit“, erklären die Experten von Stary. Was muss daher bei der Dachsanierung beachtet werden? Welche Dämm-Möglichkeiten gibt es? Warum die Dampfbremse über Gut und Böse entscheidet? Und vor allem: Wie wird das Dach zum Sparfaktor? Das alles erfahren Sie bei Starys Info-Abend aus erster Hand.

Grundsätzlich gilt: „Haus-eigentümer sollten von Beginn an auf Qualität setzen“, empfehlen die erfahrenen Dachsanierer von Stary. Außerdem: Was gegen Kälte hilft, schützt auch im Sommer vor zu viel Hitze.

Starys Info-Abend: Wärmedämmung auf dem Dach
Dienstag, 17. April,
17.45 bis zirka 20.00 Uhr

Ort: „black box“ der Firma Stary,
Salzburg, Teisenberggasse 29

Anmeldung:
Tel: 0662/43 11 00
stary@stary.at

Kaderschmiede für Jungmanager

Demnächst startet wieder der Uni-Lehrgang „Business Management MAS“, den das WIFI Salzburg gemeinsam mit der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt anbietet.

Die viersemestrige Ausbildung beginnt im Herbst und vermittelt praxisorientiertes Know-how auf hohem Niveau. Der Abschluss erfolgt mit dem Akademischen Grad MAS. Matura und Studienberechtigung werden für die Teilnahme am Uni-Lehrgang nicht vorausgesetzt. Dadurch können auch Personen, die keine höhere Schule absolviert haben, ihr Karriere auf eine fundierte Basis stellen.

Die Ausbildung richtet sich an Unternehmer, Führungs- und Nachwuchsführungskräfte, die bereits über Berufserfahrung verfügen.



Im Universitätslehrgang des WIFI Salzburg wird Rüstzeug für die Herausforderungen des Managements vermittelt.
Bild: WIFI/REINHART

Karriereleiter erklimmen

Innerhalb von zwei Jahren wissen die Teilnehmer, worauf es im Management ankommt und sind für komplexe Herausforde-

rungen gerüstet. Sie beherrschen den Umgang mit Kennzahlen und Finanzplänen, können moderne Management-Instrumente in ihrem Führungsaltag gezielt einsetzen

zen und gewinnen zusätzlich Sicherheit im Umgang mit fordernden Kommunikationssituationen.

Der Lehrgang ist berufsbegeleitend konzipiert. Die Kurse werden großteils in zweitägigen Wochenendblöcken abgehalten. Job und Weiterbildung sind dadurch unter einen Hut zu bringen. In einem zweisemestrigen Aufbaulehrgang können sich die Absolventen an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt zum MBA upgraden.

Info & Anmeldung

WIFI Salzburg
Petra Beranek
Tel. 0662/88 88, Dw. 423
pberanek@wifisalzburg.at

Kostenlose Info-Abende:
10. Mai und 5. Juni, 18 Uhr

ANZEIGE

Kreisverkehr mit Kanne wird neu gestaltet

HALLEIN (SN-tau). Die umstrittene Gestaltung des Kreisverkehrs bei der Halleiner Autobahnabfahrt wird grundlegend überarbeitet. Die überdimensionalen Werbetafeln unter der Nachbildung der Schnabelkanne werden entfernt. Am Freitag vereinbarten Beamte der Landesstraßenverwaltung, Bgm. Christian Stöckl (ÖVP) und der Künstler die Vorgangsweise. „Damit der Sockel nur mehr zum Teil sichtbar ist und die Proportionen stimmen, wird der Kreis erhöht, Erde aufgeschüttet und ein Buchsbaumkranz gepflanzt“, sagte Stöckl auf SN-Anfrage. „Die Arbeiten beginnen am Montag. Die Werbetafeln kommen herunter und werden in der Nähe des Kreisverkehrs aufgestellt. So wird das Werbeabkommen eingehalten.“ Die Sponsoren hätten sich dazu bereit erklärt. Das sei die günstigste Lösung.

Wir haben die passende Jacke für Dich!

In Deiner Kragenweite für viele verschiedene Aufgaben.

Melde Dich bei Interesse - wir beraten Dich gerne!
Tel.: 0800/80 80 01 oder
freiwillig@s.rotekreuz.at

www.s.rotekreuz.at

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
SALZBURG

Aus Liebe zum Menschen

In Kooperation mit
wustenrot

ANZEIGE