

Magazin zur Traditionellen Lehre der Hebammen- und Entbindungskunst

Gebärmutterpflege

Leiden

Wenn die monatlichen Zyklusbeschwerden zur echten Qual werden. Zwei Betroffene erzählen.

Pflegen

So wird die Gesundheit der Frau durch die Tätigkeit der Hebamme erhalten.

Heilen

Wie innovative, neue Operationstechniken und Kuraufenthalte in alten Heilorten helfen.

*Liebes Lucina-Team,
ich sage von Herzen Danke für ein wieder mal groß-
artiges Heft! Mit Lucina kann man wunderbar ler-
nen! Ganz besonders habe ich mich über die vielen
Stillbilder gefreut!*

*Außerdem finde ich es toll, dass eine Gewichtskurve
als Kopiervorlage dabei ist, allerdings ist mir aufge-
fallen, dass wohl leider eine Unterteilung fehlt. Es
springt von + 50g auf + 150g, ich gehe mal davon aus,
dass dies ein Versehen ist, da es in den Beispielkurven
anders ist...*

Ann-Kathrin Huser (Witten)

*Liebes Lucina-Team,
Meinen herzlichen Glückwunsch zum Artikel von
Frau Hitzschke/Frau Altena zum Thema BH! Ich
habe ihn sehr gerne gelesen und mich darüber ge-
freut. Ich kann nur bestätigen, dass man in ihrem
Geschäft erstklassige Beratung erhält. Bis jetzt ist
noch jede dorthin vermittelte Frau glücklich über
ihren neuen BH zurückgekommen. Ein gut sitzender
BH hebt tatsächlich auch das Selbstwertgefühl der
Frau an. Die Frauen erfahren dort Wertschätzung
und Zuwendung durch die Beratung. Darüberhin-
aus kann ich nur den gesundheitlichen Nutzen der
gut sitzenden Wäsche bestätigen: Milchstaus und
verhärtete Stellen in den Brüsten verschwanden,
Atemnot und Rückenschmerzen durch eine schwere
Brust verschwanden – sogar ein Brustwirbel, der
immer wieder zu Verspannungen führte, ist lang-
fristig beschwerdefrei. Und das alles nur durch die
richtige Größe:-) Da wird ein großer Beitrag zur
Frauengesundheit geleistet.*

*Weiterhin finde ich die Idee mit dem Vordruck der
Gewichtskurve toll! Vielen Dank dafür! Hoffentlich
wird er rege genutzt, sowohl von Hebammen als
auch von Eltern!*

Tabea Hegenbarth (Annaberg-Buchholz)

Wir freuen uns über jede Ihrer Zuschriften, jedes Lob, jeden Wunsch für Artikel, aber natürlich auch darüber, wenn Sie Fehler in unserem Heft finden. Wie in diesem Fall bei der Gewichtskurve. Aus diesem Grund drucken wir die korrigierte Vorlage auf der hinteren Umschlagseite noch einmal ab. So ist sie leicht zu kopieren und Sie müssen dabei das Magazin nicht zerstören. Außerdem steht die Vorlage der Gewichtskurve unter unserer Website www.tlthe.de zum kostenfreien Download bereit.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir haben zwar schon Februar, aber ich möchte Ihnen im Namen der ganzen Redaktion ein ganz wunderbares neues Jahr wünschen – vor allem mit viel Gesundheit, Frieden und jeder Menge Tatendrang. Wenn Sie heute unsere druckfrische LUCINA in den Händen halten, können Sie sich auf altes Hebammen-Wissen genauso freuen wie auf neueste Forschungsansätze – beispielsweise in der Operationstechnik.

Professor Dr. med. Amadeus Hornemann vom Bürgerhospital Frankfurt am Main hatte beispielsweise die bahnbrechende Idee, bei Gebärmutterensenkungen nicht länger die problematischen Kunststoffnetze zu benutzen. Er verwendet stattdessen körpereigenes Gewebe – und zwar eine Kniesehne – und verhilft vielen Frauen dadurch zu einem beschwerdefreien Leben nach der OP.

Wie wichtig eine sorgfältige Gebärmutterpflege ist, beantwortet unsere Chefin vom Dienst und TLHE-Dozentin, Uta Belau, im Aufmacher dieser LUCINA. Aus dem Wissen um anatomische Strukturen und die natürlichen Lebensvorgänge der Gebärmutter leitet die langjährige Hebamme

gezielte Pflegemaßnahmen ab und erklärt, wie die Gesundheit des Organs und die der Frau erhalten werden kann.

Eine Frau, die seit ihrer Jugend und ersten Periode unter heftigen Unterleibs- und Kopfschmerzen leiden musste, erzählt ihre Geschichte sehr ausführlich auf Youtube, um auf diese Weise andere Leidensgefährtinnen zu informieren. In dieser LUCINA hat Nessa Eleassar aufgeschrieben, wie sie erst sehr spät und nach unfassbar qualvollen Jahren die Diagnose Endometriose erhielt und wie sie sich trotz ihres jungen Alters entschied, ihre Gebärmutter entfernen zu lassen.

Auch Elisabeth Meinhardt litt jahrzehntelang unter schlimmen Menstruationsbeschwerden und konnte während ihrer Periode kaum ohne Schmerzmittel auskommen. Erst viele Jahren später erfuhr die Berliner Hebamme von Frauenheilkuren in Tschechien und probierte diese zwei Wochen lang aus. Sie ließ sich mit Moorpackungen, Moor-Tamponaden und Kohlensäure-Bädern behandeln. Mit einem bemerkenswerten Effekt ...

Danke an dieser Stelle nochmals den zwei Frauen für ihr Vertrauen, hier so ehrlich zu berichten. Und für all diejenigen, die die Kuren in Tschechien interessieren, erläutern die dortige Kurärztin und die Oberschwester im LUCINA-Interview die speziellen Frauen-Heilkuren in Franzensbad näher.

Außerdem konnten wir Professorin Dr. Katharina Hancke gewinnen, um sie zu befragen, ob es neueste Erkenntnisse zur Endometriose gibt. Allerdings unterstrich die Leiterin des Kinderwunsch- und Hormonzentrums UniFee

der Uniklinik Ulm, dass die Erkrankung leider immer noch sehr viele Rätsel aufgibt. Aber immerhin gäbe es bei der Behandlung mit Hormontherapie ein paar Verbesserungen und vielversprechend sei zudem, dass die Bundesregierung Gelder zur Erforschung der Endometriose bewilligt habe.

Ein anderes Thema, das die Gebärmutterpflege betrifft, stellt unsere Herausgeberin Barbara Kosfeld vor: Nämlich die sehr alte Therapie mit Pessaren zur Hebung des Uterus, von der bereits Hypokrates berichtete. In ihrem Artikel beschreibt Kosfeld, welche unterschiedlichen Pessare wofür verwendet werden, sie unterstreicht aber auch, wie geschickt und vorsichtig man bei ihrer Verwendung vorgehen muss.

Wer von Ihnen, liebe Leserinnen, wissen möchte von wem das feurige Titelbild unserer neuen Ausgabe stammt, erfährt mehr dazu im Gespräch mit der Künstlerin Andrea Dechant, deren Schaffen ganz den Göttinnen und archaischen Frauenfiguren gilt – denn die Wienerin ist überzeugt, dass diese starken Frauen uns als wunderbare Vorbilder dienen können.

Natürlich haben wir auch unsere Verlosungsaktion vom letzten Magazin nicht vergessen. Als Gewinn lockte ja Cat Bohannons faszinierendes Buch „Eva. Das Wunder des weiblichen Körpers – und wie er seit 200 Millionen Jahren die Entwicklung des Lebens auf der Erde vorantreibt“. Und gewonnen hat den 581-seitigen Wälzer Paula Fischer. Wir gratulieren!

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Gitta Schödel

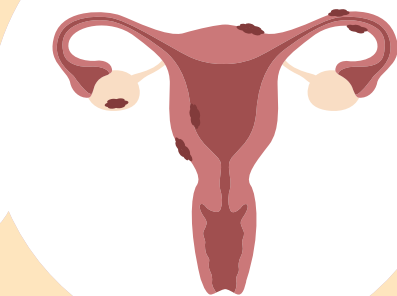


6



46

40 | 61 | 64



54



58

Inhaltsverzeichnis

- 6 **Sorgfältige Gebärmutterpflege**
So kann die Gesundheit des Organs und der Frau erhalten werden
- 40 **Ich teile mein Leben in „früher“ und „heute“**
Wie ein Kur-Aufenthalt die Zyklusbeschwerden minimierte
- 46 **Altbewährte Therapie zur Aufrichtung des Uterus mittels Pessar**
Schon Hypokrates schrieb über diese besondere Methode
- 54 **Kniesehne statt Kunststoffnetz**
Diese OP verhilft Frauen zu beschwerdefreiem Leben
- 58 **Schon Beethoven, Kafka und Goethe kurten im tschechischen Franzensbad**
Wie genau die Kurmittel in Tschechien Frauen helfen können
- 61 **Endometriose: Das Wichtigste ist eine frühzeitige Diagnose**
Dr. Katharina Hancke fordert eine verstärkte Aufklärung über die Erkrankung
- 64 **„Nach heftigen, jahrelangen Beschwerden ließ ich mir die Gebärmutter entfernen“**
YouTuberin Nessa Elessar schildert ausführlich ihre Leidensgeschichte
- 71 **„Ich male Göttinnen, weil sie sich ideal als starke Vorbilder für Frauen eignen“**
Künstlerin Andrea Dechant lieferte ihr Bildnis der Göttin Umai für unser Cover
- 2 Editorial
- 73 Quellenverzeichnis
- 74 Studentinnen-Bonus
- 75 Autorenverzeichnis
- 75 Impressum

#25