

Thurgau lokal

Hypnobirthing: So entspannt gebären wie Herzogin Kate

IDA SANDL

ERMATINGEN. Jeder hat sie gesehen: Herzogin Kate, strahlend schön, kaum dass die kleine Charlotte das Licht der Welt erblickt hatte. Seitdem reden alle von Hypnobirthing, denn nach dieser Methode soll Kate geboren haben.

Marianne Schuppli aus Ermatingen arbeitet als freischaffende Hebamme. Sie ist Beleghebamme am Kantonsspital Frauenfeld. 28 Frauen haben dieses Jahr mit ihrer Hilfe ein Kind zur Welt gebracht, davon etwa die Hälfte mit der Hypnobirthing-Methode. «Diese Frauen sind sehr viel entspannter und ruhiger», sagt Marianne Schuppli.

Weniger Angst und Schmerz

Der grösste Vorteil der Methode: weniger Schmerzen, also auch weniger Schmerzmittel. Klingt gut, aber wie soll das gehen? «Hypnobirthing ist eine Art Tiefenentspannung», erklärt Marianne Schuppli. Die angehenden Mütter und Väter lernen in einem Kurs, Teile ihres Körpers so zu entspannen, dass sie fast unempfindlich gegen Schmerz werden. Zum Teil wer-



Bild: ky/Kirsty Wigglesworth

So schön, so strahlend, so entspannt: Herzogin Kate nach der Geburt ihrer Tochter. Neben ihr der glückliche Vater, Prinz William.

den dabei Techniken angewendet, die auch in der Hypnose vorkommen. Denn der Geist regiert den Körper. Marianne Schuppli sagt: «Angst führt zu Verspannung und Verspannung führt zu Schmerz.»

Frauen, die Hypnobirthing gelernt haben, seien anders eingestellt. «Sie haben keine Angst mehr, sondern freuen sich auf die Geburt», sagt Marianne Schuppli. Die Tiefenentspannung setze Endorphine frei, auch bekannt als Glückshormone.

Marianne Schuppli arbeitet seit zwei Jahrzehnten als Hebamme. Von Hypnobirthing erfuhr sie vor vier Jahren. Da be-

treute sie eine Frau, die sich mit der Tiefenentspannung auf die Geburt vorbereitet hatte. Zuerst sei sie eher skeptisch gewesen, aber dann «baff erstaunt», wie gut das lief. Die Hebamme war so beeindruckt, dass sie begann, sich mit der neuen Methode zu beschäftigen. Seit 2012 gibt sie selber Kurse in Hypnobirthing.

Trotz Komplikationen

Auch Corinne Hänssler aus Rothenhausen hat vor der Geburt von Tochter Ellie den Hypnobirthing-Kurs besucht. Sie hatte viele Horrorgeschichten über Geburten gehört. So will ich das nicht, sagte sie sich. Als ihre

kleine Tochter zur Welt kam, gab es Komplikationen: Die Geburt von Ellie musste wegen einer Schwangerschaftsdiabetes eingeleitet werden. Während der Geburt drehte sich das Baby um 180 Grad, ein Sternguckerkind. Es musste mit der Saugglocke geholt werden. Dann löste sich die Plazenta nicht. Corinne Hänssler wurde operiert.

Trotzdem hat die junge Mutter die Geburt als schön erlebt. «Ich war völlig entspannt», sagt Corinne Hänssler, «ich hatte das tiefe Vertrauen in mir, dass alles gut wird.» Sie habe zwar Schmerzen gehabt, aber nie das Gefühl, es sei nicht mehr auszuhalten.

Marianna Garten aus Kreuzlingen hat zwei Kinder zur Welt gebracht. Auf die zweite Geburt bereitete sie sich mit der Hypnobirthing-Methode vor. Sie sei viel gelassener gewesen, erzählt sie. «Man weiss, wie man sich verhalten soll, wenn man an seine Grenzen stösst und fühlt sich nicht so ausgeliefert.» Die Schmerzen habe sie als weniger stark empfunden. Marianna Garten sagt: «Es läuft alles viel ruhiger ab, das ist auch gut fürs Kind.»

Hypnobirthing-Kurse für Paare (fünfmal 2,5 Stunden) kosten um die 750 Franken.



Bild: pd

Marianne Schuppli
Hebamme, Ermatingen



Bild: pd

Fritz Hegi
Wanderbuchautor

die dreistündige Reise ab. Ich finde den Thurgau aber gut erreichbar.

Sie gingen die Strecken Frauenfeld-Islikon, Bischofszell-Oberbüren und Kreuzlingen-Weinfelden ab. Wieso genau diese?

Mein Sekundarlehrer kam aus Gerlikon und kannte den Heimatdichter Alfred Huggenberger. Auf einer Schulreise lernten auch wir ihn kennen. In Frauenfeld trifft man auf Wegweiser mit der Aufschrift: «Auf den Spuren von Alfred Huggenberger». Ich wollte nochmals dorthin. Die anderen Strecken waren zufällig gewählt.

Schauen Sie sich Ihre Routen bei anderen ab oder erfinden Sie einige?

Beides. Ich versuche immer mehr eigene Routen zu beschreiben, die man noch nicht überall findet. Natürlich sehe ich aber auch im Internet oder bei anderen Wandertips die eine oder andere Strecke, die ich gehen möchte. Der Wanderkolumnist Thomas Widmer schrieb mal in seinem Blog: «Jede Wanderung gebiert eine neue.» Damit hat er vollkommen recht.

Wird es ein weiteres Buch geben?

Nein, es ist nicht geplant, nochmals ein Wanderbuch herauszugeben. Aber sag niemals nie! Ich habe 500 Wanderungen im Vorrat, aus denen ich auswählen könnte. (woo)

IN DER TZ VON 1915

Es stinkt der Stadtbach

BISCHOFSZELL. Seit Jahren laboriert Bischofszell an einer Kanalisation herum. Die Zustände in der Ableitung des Schmutzwassers im Stadtgebiet waren seit langem recht bedenklich. Die Abwasser eines grossen Teiles der Gemeinde werden in den Stadtbach geleitet, der offen abfließt und oberhalb des Zusammenflusses von Thur und Sitter in die erstere einmündet. Die Anwohner dieses Stadtbaches leiden schon lange unter der üblen Ausdünstung des Schmutzwassers, das dorthin abfließt; auch sind dessen Ufer im Laufe der Jahre stark unter-spült worden, und der Bach hat sein Bett zum Nachteil der anstossenden Hausgärten mehr und mehr verbreitert.

Die Gemeinde hat deshalb letztes Frühjahr beschlossen, die Korrektur des Baches und damit in Verbindung eine teilweise Kanalisation des Stadtgebietes durchzuführen. Dabei hat sich das Projekt verzögert, namentlich wegen Bedenken finanzieller Natur. Nun hat die Ortsgemeinde eine Subvention von 20 000 Fr. beschlossen. So kann die Ausschreibung der Arbeiten stattfinden.

Spritzig Ein Spatz und tausend Tröpfchen



TZ-Leserbild-Fotograf Manfred Hertzog knipste diesen frechen Spatz bei seinem Bade in einer Vogeltränke. Dieses Foto und 38 weitere sind in der Ausstellung «XY fotografiert

in Z» im Dreispitz Kreuzlingen zu sehen. Finissage ist heute um 11.00 Uhr - das beste Foto wird mit 500 Franken von der Stadt Kreuzlingen prämiert.