

...für einen
guten Anfang.



Zentrum für Leben

*Hebammenpraxis und mehr
in Kippenheim & Herbolzheim*
Kurse & Angebote



die Hebammenpraxis



die Kraft aus der Mitte



Inhalt

Angebote für Schwangere

Akupunktursprechstunde	7
Hebammensprechstunde/Akupunktur	8
Yoga für Schwangere	9
Säuglingspflege	10
Geburtsvorbereitung	11
Geburtsvorbereitende Akupunktur	11
Coaching	12
Fit und aktiv durch die Geburt	12

Angebote für Mütter

Nachsorge - Wochenbett	13
Stillambulanz	13
Rückbildung	14

Angebote für Babys im ersten Lebensjahr

Babymassage	16
Einführung in die Breikost	17



13 Angebote für die Frau ab 40	
Die Kraft aus der Mitte	22
Wechseljahre als Chance	24
TCM - Sprechstunde	25
BB - Training für Frau ab 40 - Kurse	26
16 Sonstiges	
17 Impressum	3

Impressum

Herausgeber
Zentrum für Leben
Hebammenpraxis und mehr

Hansjakob Straße 3
77971 Kippenheim

info@zentrum-fuer-leben.de
www.zentrum-fuer-leben.de

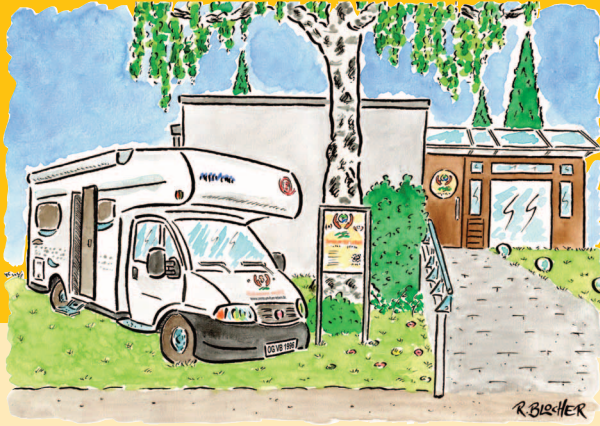
Verantwortlich für den Inhalt
Viktoria Bertelmann-Meyer

Layout
Cathrin Kalt

Illustrationen
Rainer Blocher, www.agentur-blocher.com

Auflage 3000 Stück.
Verantwortlich für den Inhalt der Anzeigen sind die Werber selbst.





Zentrum für Leben - das sind wir!



Viktoria Bertelmann-Meyer Hebamme,

Gründerin und Leiterin des „Zentrum für Leben“, zert. Beckenbodentrainerin

Hebammensprechstunde;

Akupunktur;

Vorsorge, Nachsorge;

Geburtsvorbereitungskurse;

Rückbildungskurse;

Stilltreff;

Stillberatung;

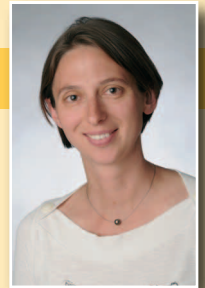
Beckenbodentraining

Dr. med Fides Heinze Privat Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin

Akupunktur Sprechstunde

Ernährungsberatung

Wechseljahre als Chance



Ayleen Sexauer

Praxis Organisation

Assistenz

ZfL Außenstelle

im LIFE BALANCE STUDIO in Herbolzheim

Immer Mittwochs

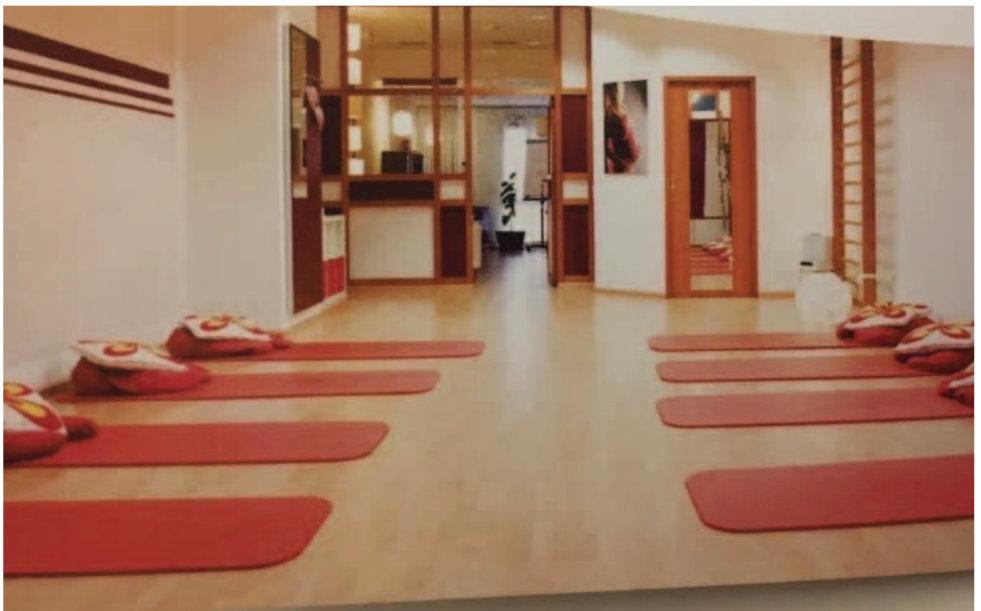
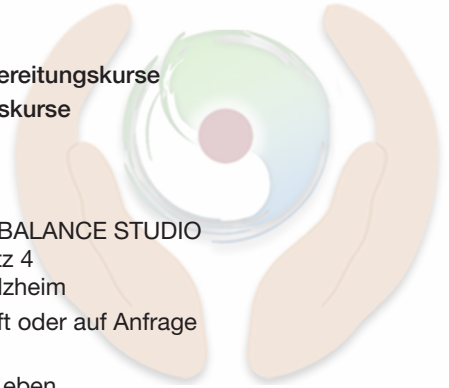
Geburtsvorbereitungskurse
Rückbildungskurse

Ort: Ausra - LIFE BALANCE STUDIO
Am Marktplatz 4
79336 Herbolzheim

Zeiten: Programmheft oder auf Anfrage

Info+Anmeldung: Zentrum für Leben,
Tel.: 0 78 25/86 41 39

 0 15 20/1 97 02 34



Praxis Für Allgemeinmedizin

BAHNHOFSTR. 25 – 77971 KIPPENHEIM

Privatarztliche Schwerpunkte:

- Akupunktur bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Akupunktur zur Schmerzbehandlung, z.B. bei Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen
- Behandlung von Wechseljahresbeschwerden
- Ernährungsberatung zur Gewichtsreduktion und Stoffwechselregulation mit Metabolic Balance®

Sprechstundenzeiten nach Vereinbarung:

Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Montag, Dienstag und Donnerstag 16:00 bis 19:00 Uhr.



DR. MED. SEBASTIAN HEINZE

Dr. med. Fides Heinze Privatärztin

Akupunktur
Traditionell Chinesische Medizin
Betreuerin Metabolic Balance®



**PRAXIS FÜR
ALLGEMEINMEDIZIN
KIPPENHEIM**

WWW.PRAXIS-KIPPENHEIM.DE | DR. MED. SEBASTIAN HEINZE | TEL. 07825-9326 | BAHNHOFSTR. 25 – 77971 KIPPENHEIM

Praxis Für Allgemeinmedizin

BAHNHOFSTR. 25 – 77971 KIPPENHEIM

**Wir bieten eine umfassende
allgemeinmedizinisch-hausärztliche
Versorgung in unseren modernen Räumen
im Gesundheitszentrum Kippenheim.**

Sprechstundenzeiten nach Vereinbarung:

Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Montag, Dienstag und Donnerstag 16:00 bis 19:00 Uhr.

Tel: 07825-9326 — Gerne nehmen wir Neupatienten auf.

Dr. med. Sebastian Heinze
Facharzt für
Allgemeinmedizin
Chirotherapie,
Palliativmedizin

Dr. med. Fides Heinze
Privatärztin
Akupunktur,
Trad. Chin. Medizin,
Metabolic Balance®

Dr. med. Michael Eitel
Facharzt für
Allgemeinmedizin
Phlebologie

Dr. med. Nora Bel Mokhtar
Fachärztin für
Innere Medizin

Hulda Ewald
Fachärztin für
Allgemeinmedizin

Dr. med. Barbara Haberkorn
Fachärztin für
Innere Medizin



**PRAXIS FÜR
ALLGEMEINMEDIZIN
KIPPENHEIM**

WWW.PRAXIS-KIPPENHEIM.DE | DR. MED. SEBASTIAN HEINZE | TEL. 07825-9326 | BAHNHOFSTR. 25 – 77971 KIPPENHEIM

Akupunktur- Sprechstunde, TCM & Ernährungsberatung (AE)

Bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft

Die Zeit vor und während der Schwangerschaft ist eine ganz besonderer Zeit im Leben.

Damit sie sich den Traum vom eigenen Kind erfüllen oder aber ihre Schwangerschaft gesund und angstfrei erleben können, dabei möchte ich ihnen helfen und Sie begleiten.

Die Akupunktur stellt, gemeinsam mit der chinesischen Arzneimitteltherapie und der Ernährungsberatung eine wirkungsvolle und nebenwirkungsarme Therapiemöglichkeit dar.

Sie kann unter anderen eingesetzt werden bei:

- Behandlung von Hormonstörung, Harmonisierung des Menstruationszyklus
- Vorbereitung und Begleitung aller Methoden der künstlichen Befruchtung zur Verbesserung der Baby-Take-Home Rate
- Verminderung der medikamenteninduzierten Nebenwirkungen während der Simulationsbehandlung
- Unterstützung der Schwangerschaft nach vorausgegangener Fehlgeburt
- Minderung der Angst und Stärkung des Vertrauen
- Auftreten von Erkrankungen wie Diabetes, Gestose, Bluthochdruck,
- Wassereinlagerungen im Gewebe (Ödeme), Rücken- und Ischiasbeschwerden,
- Karpaltunnelsyndrom (Taubheit und Sensibilitätsstörungen in den Händen),
- vorzeitige Wehen und Neigung zu hartem Bauch, Stress und Überbelastung,
- Schlafstörungen und Verspannungen

Leitung: Dr. med Fides Heinze, *Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin*

Ort: Praxis für Allgemeinmedizin Dr. Sebastian Heinze, Bahnhofstraße 25, 77971 Kippenheim

Zeit/Dauer: Termine nach Absprache

Kosten: Abrechnung nach GOÄ

Info+Anmeldung: Praxis für Allgemeinmedizin Dr. Sebastian Heinze, Bahnhofstraße 25, 77971 Kippenheim, www.praxis-kippenheim.de, Tel: 0 78 25 / 93 26



Hebammensprechstunde/ Akupunktur-Sprechstunde (AS)


Rund um Schwangerschaft und Stillzeit

Jede Schwangere hat Anspruch auf Hebammenhilfe von Beginn der Schwangerschaft an. Zweifel, Ängste, Unsicherheiten und Fragen sind Gründe den Kontakt zu uns Hebammen aufzunehmen ebenso wie Schwangerschaftsbeschwerden. Wir nehmen uns Zeit für Sie und finden Lösungen und Möglichkeiten im Gespräch.

Im Rahmen der Hebammensprechstunde stellt die Akupunktur für werdende Mütter und in der Stillzeit eine wirkungsvolle und nebenwirkungsarme Therapiemöglichkeit dar. Typische Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen, Ödeme, Rücken- und Ischiasbeschwerden, Stress und Überbelastung, verzögerte Rückbildung der Gebärmutter, Milchstau und vieles mehr können durch gezielte Akupunktur deutlich gelindert werden.

Ort: Zentrum für Leben, Kippenheim

Zeit/Dauer: Termine nach Vereinbarung

Info+Anmeldung: Zentrum für Leben, Tel.: 0 78 25 / 86 41 39,  0 15 20 / 1 97 02 34

Yoga für Schwangere (YS)

Etwas Besonderes für eine besondere Zeit

Eine Schwangerschaft ist mit zahlreichen Veränderungen im Körper verbunden und Yoga für Schwangere lädt ein auf körperlicher und geistiger Ebene durch angeleitete Übungen die Schwangerschaft zu begleiten und zu unterstützen. Durch gemeinsames praktizieren wollen wir ein verfeinertes Körpergefühl bilden, die Achtsamkeit schulen und eine wohlwollendes Gefühl zur Geburt hin und darüber hinaus erwachsen lassen. Der Yoga erreicht dies durch Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Diese Techniken lassen sich wunderbar fördernd einsetzen, ganz ohne Leistungsdruck, ohne zu vergleichen und zu bewerten. Die Oase der Ruhe ermöglicht Raum zu schaffen um sich der Vorgänge im Körper bewusst zu werden und daraus gestärkt dem Alltag zu begegnen.



Yoga in der Schwangerschaft hilft mögliche Beschwerden zu mildern oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen.

Kursinhalte:

- Körperhaltungen und Bewegungsabläufe für ein verfeinertes Körpergefühl
- Atemübungen zur Stärkung der Atemkraft und besseren Sauerstoffversorgung
- Tönen stärkt die Stimme und bereitet auf die Wehenatmung vor
- Meditation entspannt Körper und Geist

Kursinfos:

Die aktuellen Infos zu unseren Kursen findet ihr auf www.zentrum-fuer-leben.de

Säuglingspflege (SP)

Crashkurs

Kursinhalte:

Die erste Zeit unmittelbar nach der Geburt
Entwicklung - Bonding - Umstellung
Umgang mit dem Neugeborenen
Besonderheiten in der Neugeborenenzeit
Bonding unter besonderen Umständen
U-Untersuchungen, Impfungen, etc
Muttermilch und Ersatznahrung

Warum ist Muttermilch die optimale
Nahrung für mein Baby

Alternativen bei Stillhindernissen

Bedürfnisse des Babys erkennen und richtig darauf ein-
gehen
Wochenbettzeit - was kommt auf uns zu?



**VOR BEGINN DES GEBURTSVORBEREITUNGS-
KURSES EMPFOHLEN**

Kursinfos: Die aktuellen Termine zu unseren
Kursen findet ihr auf
www.zentrum-fuer-leben.de




Geburtsvorbereitung (GVK)

Selbstbewusst in die Geburt

Kursinhalte:

- Atmung und Körperwahrnehmung
- Ängste und Erwartungen
- Schwangerschaftsverlauf
- Umgang mit Schwangerschaftsbeschwerden
- Geburtsverlauf/Geburtsarbeit - Bedeutung für Mutter und ungeborenes Kind
- Umgang mit Schmerz
- Anwesenheit des Partners bei der Geburt
- Partnersensibilisierung
- Entspannung als Lernprozess
- Einführung in den Klinikablauf
- Wochenbett - die Zeit danach
- Vorbereitung auf die Elternschaft
- Veränderungen in der Beziehung
- Wie kann der Partner während der Geburt helfen?

Kursinfos:

- Ort:** Zentrum für Leben und in Herbolzheim
- Dauer:** 7 Kurseinheiten je ca. 2 Stunden (davon 3 Partnerabende)
- Kosten:** Kassenleistung (+ Partnergebühr)
- Info + Anmeldung:** Tel.: 0 78 25 / 86 41 39,  0 15 20 / 1 97 02 34



Anmeldung ab Beginn der Schwangerschaft.


Die aktuellen Termine zu unseren Kursen findet ihr auf www.zentrum-fuer-leben.de

Geburtsvorbereitende Akupunktur (GA)

Verkürzung der Geburtsphasen

Die geburtsvorbereitende Akupunktur unterstützt die Zervixreifung und kann dadurch die Phasen der Geburt verkürzen. Sie kann ab der 37 Schwangerschaftswoche 1 x wöchentlich bis zur Geburt durchgeführt werden.

Infos:

- Ort:** Zentrum für Leben und in Herbolzheim
- Zeit/Dauer:** ca. 35 Minuten pro Sitzung
- Termine:** nach Vereinbarung
- Info + Anmeldung:** Tel.: 0 78 25 / 86 41 39
 0 15 20 / 1 97 02 34

*„Die Zervix lockert in der Zeit vor dem Wehenbeginn ödematös auf, die ursprüngliche Haltefunktion wird aufgegeben und der Prozess der Öffnung zur Geburt eingeleitet“
(Römer, 2008, Akupunktur für Hebammen)*

Coaching (C)

Überregionale Intensiv-Vorbereitung




Inhalte:

Hierbei wird die Schwangere über 1-2 Tage ab der 36. Schwangerschaftswoche vor Ort auf die bevorstehende Geburtsarbeit individuell vorbereitet.

In Gesprächen, mit Infomaterial über Geburtsarbeit und gezielten Übungen wird sie auf die aktiven Phasen der Geburt eingestellt.

Schwangerschaftsbeschwerden können vor Ort mitbehandelt werden.

Wissend gebären!

Ort:	nach Absprache
Termine:	nach Vereinbarung. Frühzeitige Terminanfrage empfohlen
Kosten:	z.T. Kassenleistung + Spesen und Wegegeld nach Vereinbarung
Info + Anmeldung:	Tel.: 0 78 25 / 86 41 39,  0 15 20 / 1 97 02 34


Fit und aktiv durch die Geburt (FA)

Geburt als dynamisches Geschehen erleben

Bewegungsblockaden und dadurch erzeugte Rückenschmerzen, die im letzten Drittel der Schwangerschaft häufig auftreten, werden mit gezielten Übungen wie Beckenmobilisation mit gelenktem Atem behandelt.

Die Schwangere wird damit auch individuell auf die rhythmische und dynamische Arbeit der Eröffnungs-, Übergangs- und Austreibungsphase eingestellt. So kann die Schwangere ihr Kind aktiv bei den Geburtsphasen unterstützen, was die Geburt für Mutter und Kind angenehmer, reibungsloser und unkomplizierter gestaltet.

Vorbereitung auf die bevorstehende Geburtsarbeit ab der 36. Schwangerschaftswoche

Ort:	Zentrum für Leben, Kippenheim
Termine:	nach Vereinbarung
Kosten:	Kassenleistung
Info + Anmeldung:	Tel.: 0 78 25 / 86 41 39,  0 15 20 / 1 97 02 34



Nachsorge (NS)

Die erste Zeit danach...

Nach der Geburt des Babys beginnt das etwa 6-wöchige Frühwochenbett:

Schonzeit und körperliche Umstellung für Mutter und Kind
Einfinden in die neue Situation

Die Hebamme betreut die Mutter bei allen Fragen zum Stillen oder Füttern und kontrolliert die Rückbildung der Gebärmutter.

Beim Baby kontrolliert sie die Nabelabheilung, wiegt das Baby in regelmässigen Abständen und steht den Eltern in der ersten Zeit mit Rat und Tat zur Seite.

In der Regel findet die Nachsorge in den ersten 2 Wochen regelmässig statt, danach melden sich die Eltern nach Bedarf. Die Nachsorge kann bis 12 Wochen nach der Geburt beansprucht werden.

Ort: Zentrum für Leben, Kippenheim

Dauer: Termine nach Vereinbarung

Kosten: Kassenleistung

Info + Anmeldung: Zentrum für Leben,
Tel.: 0 78 25 / 86 41 39

 0 15 20 / 1 97 02 34



Stillambulanz (SA)

Stillen als Bindungsprozess erleben - integriert in unseren Alltag

Im "Zentrum für Leben" haben stillende Mütter die Möglichkeit praktische Stillhilfe zu bekommen

Inhalte:


- Stillen ohne Schmerzen
- Bestärkt werden, wenn es Schwierigkeiten gibt
- Spüren, dass Frau in der Situation nicht alleine ist
- Das Stillen als die natürlichste Sache der Welt sehen

Die Stillambulanz wird von einer Fachkraft begleitet, die dich kompetent unterstützt.

Infos:

Ort: Zentrum für Leben, Kippenheim

Zeit/Dauer: Termine nach Absprache

Info + Anmeldung: Zentrum für Leben, Tel.: 0 78 25 / 86 41 39,  0 15 20 / 1 97 02 34

Rückbildungsgymnastik (RBH)

Vormittags und Nachmittags - mit oder ohne Baby



Ein wichtiges Thema nach der Geburt - den Beckenboden durch gezielte Übungen stabilisieren und kräftigen. Wahrnehmung und Neufindung des veränderten Körpers und das Finden der eigenen Fitness sind tragende Themen.

Der Beginn des Kurses kann 6-12 Wochen nach der Geburt stattfinden.

Kursinhalte:

- Stabilisieren des Beckenbodens
- Gezielte Übungen für Daheim
- Integration des Beckenbodens in den Alltag

Kursinfos:

Die aktuellen Infos zu unseren Kursen findet ihr auf www.zentrum-fuer-leben.de

Babymassage (BM)

Für einen guten Anfang

Die Babymassage ist eine wichtige Form der Entwicklungsförderung in den ersten Lebensmonaten eines Kindes.

Ihre Wurzeln liegen in der Ursprungsform der Gesundheits-Prävention - nämlich während der Berührung den Gesundheitszustand des Babys wahrzunehmen und zu deuten. Z.B. Wärme, Kälte, Muskeltonus, Geruch.



Kursinhalte:

Linderung von Koliken und Verstehen ihrer Ursachen

Gemeinsam zur Ruhe kommen lernen

Baby lesen - Die Kraft der Berührung

Entwicklung des Babys durch Berührung wahrnehmen und fördern.

Bedürfnisse erkennen und verständnisvoll darauf reagieren

Kursinfos:

Die aktuellen Infos zu unseren Kursen findet ihr auf

www.zentrum-fuer-leben.de



Einführung der Beikost (Beki)

Von Anfang an mit Spaß dabei- Ein spannender neuer Abschnitt beginnt, wenn dein Baby mit dem Essen und Trinken anfängt.

Kursinhalte:

- Wann bekommt mein Kind seinen ersten Brei? Was soll da drin sein, was nicht?
 - Beikost ohne Brei?
 - Geeignete Getränke
 - Was tun bei Problemen beim Füttern/Essen?
 - Kochen auf Vorrat & viele praktische Tipps
- Natürlich gibt es die Möglichkeit Fragen zu stellen!

Veranstaltungsinfos:


Ort: Online-Vortrag via Skype Zeit/Dauer: 1,5 Stunden (1Abend)

Termine: die aktuellen Termine findet ihr unter www.zentrum-fuer-leben.de

Info + Anmeldung: simone.bliefert@gmx.de

„BeKi“ bedeutet „Bewusste Kinderernährung“ und ist eine Initiative des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz des Landes Baden-Württemberg.

Weitere Infos unter: www.beki-bw.de



SCHOOL FOR AFRICAN DRUMMING & DANCE
Trommel- & Tanzkurse & Workshops




Foto: Photodesign - incheiz

Wir sind umgezogen!
Unsere neue Adresse lautet:
Neustr. 28, 79312 Emmendingen.

Info + Anmeldung bei Raphael Kofi

Handy: 0172-7623419

www.schule.afrikaba.de



25. JUBILEE African Music Festival
DAS EINMALIGE AFRIKA PUR-ERLEBNIS
31.7. - 3.8. 2025
SCHLOSSPLATZ
EMMENDINGEN | DE |

25. JUBILEE

GENTLEMAN ★ STONEBWOY
MARLEY'S GHOST feat. DELLÉ from Seed
MORGAN HERITAGE ★ SAMORA
GANGBÉ BRASS BAND ★ U.V.M.

EMMENDINGEN

Karten gibt's im Online VVK
unter: afrikaba.reservix.de
Reservix: 0761 888499 99



[/africanmusicfestivallem](https://www.facebook.com/africanmusicfestivallem)
[/africanmusicfestivallem](https://www.instagram.com/africanmusicfestivallem)
www.festival.afrikaba.de



Wir lassen Euch mit euren Fragen nicht allein!

Wo soll mein Kind zur Welt kommen?

Welches Krankenhaus ist das Richtige für mich?

Wie stelle ich mir die Geburt vor und wie kann ich meine Wünsche realisieren?

Was ist eine Beleghebamme, was macht eine Doula? Brauche ich das?

Wie geht es nach der Geburt weiter?



Bin ich der Typ für eine Hausgeburt?

Will ich einen geplanten Kaiserschnitt?

Wer soll mich begleiten?

Wie kann ich meine Geburt planen?

Welche Rolle hat mein Partner?

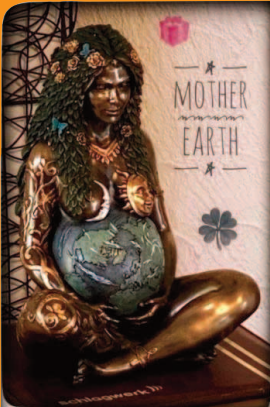
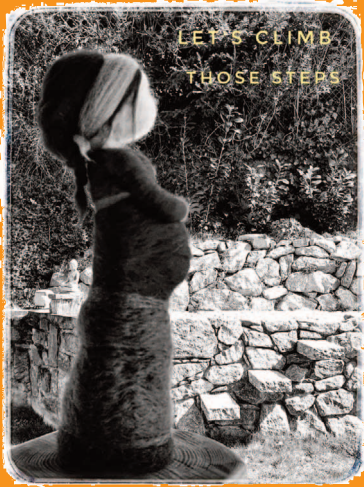
Welche Unterstützung kann ich bekommen? Haushaltshilfe vor und nach der Geburt, Geburtsbegleitung, Kosten, Kindergeld, Elterngeld – was beantrage ich wann und wo?

Wir gehen mit der Zeit!

Das aktuelle Programmheft mit Terminen und Veranstaltungen rund ums **Zentrum für Leben** findest du auch immer hier →







„Instinct meets know-how“.
Natürlicher Impuls trifft auf
Wissen-wie... (Vika Bermey)
Schwangerschaft, Geburt,
Familie.
Spüren-verstehen-erleben.

Die Kraft aus der Mitte

Ein starker Beckenboden -
ein gutes Lebensgefühl!



Praxis Für Allgemeinmedizin

BAHNHOFSTR. 25 – 77971 KIPPENHEIM

Privatarztliche Schwerpunkte:

- Akupunktur bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Akupunktur zur Schmerzbehandlung, z.B. bei Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen
- Behandlung von Wechseljahresbeschwerden
- Ernährungsberatung zur Gewichtsreduktion und Stoffwechselregulation mit Metabolic Balance®

Sprechstundenzeiten nach Vereinbarung:

Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Montag, Dienstag und Donnerstag 16:00 bis 19:00 Uhr.



Dr. med. Fides Heinze
Privatärztin

Akupunktur
Traditionell Chinesische Medizin
Betreuerin Metabolic Balance®



**PRAXIS FÜR
ALLGEMEINMEDIZIN**
KIPPENHEIM

Die Kraft aus der Mitte



Was kann der Beckenboden?

Seine Funktion ist komplex. Der Beckenboden ist die Basis unserer Mitte, die uns im Alltag Stabilität gibt. Er verleiht dem ganzen Körper eine feste Muskelspannung, ermöglicht uns ein gelöstes, unverkrampftes Auftreten und vermittelt deshalb auch seelische Stabilität und Selbstbewusstsein.

Wo ist mein Beckenboden?

Diese handtellergroße, aus drei Schichten bestehende Muskulatur kann weit mehr als unseren Beckenausgang wirksam zu verschließen. Diese Muskulatur verbindet die Beine mit dem Oberkörper und richtet uns auf. Durch sie stehen wir fest auf dem Boden.

Ein untrainierter Beckenboden ist gefährlich!

Ist der Beckenboden hingegen verkrampft, blockiert er die nötigen Beckenbewegungen. Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke werden unnötig belastet, die Bewegungen hölzern und steif. Sogar Schultern, Nacken und Kiefer können schmerzhaft verspannen. Beweglichkeit und Lebensfreude bleiben in der Mitte des Körpers blockiert. Der Körper verliert die Verbindung zum Boden - das wirkt sich auch auf die Psyche und das Wohlbefinden aus: Gefühle wie Unsicherheit und Gleichgültigkeit können entstehen.

Warum sollen wir die Beckenbodenmuskeln trainieren?

Wer lernt, durch regelmäßiges Beckenboden-Training diese Defizite auszugleichen, wird nicht nur einen elastischen und kraftvollen Beckenboden, sondern auch ein stabilisiertes Körperbewusstsein haben. Die Veränderung der gesamten Körperhaltung bringt automatisch eine positive psychische Einstellung mit sich. Beckenboden-Training ist eine optimale Möglichkeit, dem eigenen Körper liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken, neue Sinnlichkeit zu genießen und ungeahnte Energien zu mobilisieren. Gleichzeitig dient sie als wertvolle Prophylaxe für Blaseninkontinenz, Rückenschmerzen, Knie- und Hüftprobleme und sorgt sogar für ein erfülltes Liebesleben.

**Ein starker Beckenboden -
ein gutes Lebensgefühl**

Eure
Viktorija Bertelmann-Meyer

Wechseljahre als Chance

Ab dem 48. Lebensjahr beginnen langsam die Wechseljahre. Viele Frauen fragen sich, bin ich jetzt alt? Bei der stetig steigenden Lebenserwartung, kann man davon ausgehen, dass Frau ein Drittel ihres Lebens in der Menopause ist. Wir sind also bei weitem nicht alt, sondern im besten Alter!

Deswegen finde ich es sehr wichtig die Wechseljahre nicht als Übel oder gar Krankheit zu sehen, sondern als Chance.

Der Körper der Frau verändert sich, aber mit den neuen Hormon-Konstellationen ergeben sich auch neue Freiheiten, neue Energien werden frei, wir können und müssen uns neue Ziele stecken.

Der Übergang in die Menopause ist individuell sehr verschieden.

Manche Frauen bemerken kaum Veränderungen.

Andere Frauen leiden dagegen in den Wechseljahren massiv.

Mit nur wenigen Veränderungen im Alltag können wir uns selbst schon oftmals merklich helfen.

Zu den wichtigsten Veränderungen gehören, falls Sie rauchen, damit jetzt aufzuhören und sich viel zu bewegen. Laufen sie den Wechseljahren davon!

Trinken Sie 1-2 Liter Wasser am Tag und machen Sie täglich ihre Beckenbodengymnastik.

Auch nur kurze Trainingseinheiten in Alltagssituationen, in denen wir sowieso warten müssen, z.B. im Supermarkt an der Kasse, bringen sehr viel!

Wenn Sie unter Wechseljahresbeschwerden leiden, tauschen Sie sich mit anderen Frauen aus. Sie werden merken, Sie sind nicht alleine. Holen Sie sich Tipps und wenn nötig Hilfe gegen Ihre Beschwerden.

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist eine Möglichkeit Wechseljahresbeschwerden zu lindern oder zu vermeiden. Sie wird bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt.

Bei Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressiver Verstimmung, Gewichtszunahme, Schmerzen und Schwindel, aber auch bei der Raucherentwöhnung ist sie eine große Hilfe.

Bei Interesse vereinbaren Sie einen Termin in meiner TCM- Sprechstunde in der Praxis für Allgemeinmedizin Kippenheim unter der Nummer 07825/ 9326.

Oftmals braucht es nur ein wenig Hilfe, um durch diese turbulente Zeit gut durchzukommen. Ich würde mich freuen, wenn ich Sie dabei unterstützen könnte.

Ihre
Dr. med. Fides Heinze

TCM- Sprechstunde, Akupunktur & Ernährungsberatung (AW)

Rund um die Wechseljahre

Wechseljahre bedeuten Veränderung.

Der Körper der Frau verändert sich, aber mit den neuen Hormon-Konstellationen ergeben sich auch neue Freiheiten, neue Energien werden frei, wir können und müssen uns neue Ziele stecken. Der Übergang in die Menopause ist individuell sehr verschieden. Manche Frauen bemerken kaum Veränderungen. Andere Frauen leiden dagegen in den Wechseljahren massiv. Es gibt verschiedene Therapiemöglichkeiten wie z.B. Hormontherapie, Phytotherapie und TCM. Als alternative Therapie hat sich die Akupunktur bei Wechseljahresbeschwerden als besonders wirksam gezeigt. Die Nadeltherapie löst Blockaden und fördert den Qi- Fluß. Überschießende Reaktionen werden harmonisiert.

Besonders bei:

- Hitzewallungen
 - Schlafstörungen,
 - Abgeschlagenheit
 - Vergesslichkeit
 - Stimmungsschwankungen
 - depressiver Verstimmung
 - Gewichtsproblemen
 - Schmerzen
 - Rücken-, Knie- und Hüftproblemen
 - und bei der Raucherentwöhnung
- ist die Akupunktur besonders effektiv und nebenwirkungsarm.

- Leitung:** Dr. med Fides Heinze, *Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin*
- Ort:** Praxis für Allgemeinmedizin Dr. Sebastian Heinze, Bahnhofstraße 25, 77971 Kippenheim
- Zeit/Dauer:** Termine nach Absprache
- Kosten:** Abrechnung nach GOÄ
- Info+Anmeldung:** Praxis für Allgemeinmedizin Dr. Sebastian Heinze, Bahnhofstraße 25, 77971 Kippenheim, www.praxis-kippenheim.de, Tel: 0 78 25 / 93 26

Beckenbodentraining für Frauen ab 40 (BBT)

Stabilisieren und kräftigen der Mitte



Kursinhalte:

- Steigerung des Körperbewusstseins
- Wahrnehmung und Integration der Beckenbodenmuskulatur in allen körperlichen Aktivitäten des Alltags
- Prophylaxe, Linderung oder Behebung von Senkungsbeschwerden (Inkontinenz, Gebärmutter senkung)
- Steigerung der Gesundheit, der Libido und des Wohlbefindens

Kursinfos:

Die aktuellen Infos zu unseren Kursen findet ihr auf
www.zentrum-fuer-leben.de

Unser Zentrum für Leben



Akupunktur in der Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung, Nachsorge, Yoga für Schwangere, Babymassage, Säuglingspflege, Rückbildung, Stillambulanz, Beckenbodentraining, Einführung in die B(r)eikost, Fit und aktiv durch die Geburt uvm.



Karls Apotheke

Herzlich. Kompetent. Servicestark.

Ihre Familie in guten Händen:

- Beratung zu allen Gesundheitsfragen während Schwangerschaft, Stillzeit sowie bei der Versorgung von Säuglingen und Kindern
- Produkte für Schwangerschaft, Stillzeit und Säuglinge nach Ingeborg Stadelmann (Bahnhof-Apotheke Kempten)
- Verleih von Medela®-Milchpumpen und Babywaagen
- großes Sortiment an pflanzlichen Arzneimitteln und homöopathischen Arzneimitteln
- Bequeme **P** arkpplätze direkt vor der Apotheke



in Kippenheim | Bahnhofstraße 25 | 77971 Kippenheim
Tel. 07825 / 8446-0 | kippenheim@karlsapo.de | www.apotheke-kippenheim.de



in Mahlberg | Staufer Straße 1 | 77972 Mahlberg
Tel. 07825 / 2700 | mahlberg@karlsapo.de | www.apotheke-mahlberg.de

Entdecken Sie die Vorteile unserer Apotheke jetzt auch online.

Ohne Wege, ohne Warten.

Bestellen Sie in per WhatsApp – Sie können wenige Stunden später die Medikamente abholen oder per Botendienst erhalten. Niemand ist schneller als die Apotheke.

Einfach einen neuen WhatsApp-Chat auf unsere Telefonnummer starten oder den QR-Code unten abschnappen.

in Kippenheim
Bahnhofstraße 25
77971 Kippenheim
Tel. 07825 / 8446-0
apotheke-kippenheim.de



in Mahlberg
Staufer Straße 1
77972 Mahlberg
Tel. 07825 / 2700
apotheke-mahlberg.de

