

G U Y - P A S C A L D O R N E R

# Praktische Hilfe nach der Geburt

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Gut, wenn Familie oder Freunde in der ersten Zeit unterstützen können. Wer keine Hilfe hat, kann diese auch über das „Wellcome“-Projekt bekommen. Es handelt sich hierbei um eine moderne Form der Nachbarschaftshilfe für alle junge Mütter oder Eltern, die sich im ersten Jahr nach der Geburt eines Babys Unterstützung wünschen. Es hilft, den Baby-Stress zu bewältigen.

Denn mit einer Geburt ist nicht immer nur Freude verbunden. Das Baby ist da und es beginnt – trotz aller Freude über das Baby – der ganz normale Wahnsinn einer Familie: das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, niemand kauft ein und der besorgte Vater muss arbeiten. Dies führt zum Baby-Stress. Manche junge Mutter, manche Familie könnte sich angesichts dieser nicht nur rosigen Aussichten gegen ein Kind entscheiden. Da will das Projekt „Wellcome“ gegensteuern. Die Idee dazu hatte 2002 Rose Volz-Schmidt aus Hamburg. Die Sozialpädagogin war mehr als 20 Jahre in der evangelischen Familienbildung tätig. Die Idee zu „Wellcome“ entstand kurz nach der Geburt ihrer ersten Tochter. Volz-

Schmidt glaubte sich perfekt auf die Mutterschaft vorbereitet, war sie doch tagtäglich mit jungen Familien in den evangelischen Familien-Bildungsstätten im Kontakt. Doch dann erlebte sie, wie weit Theorie und Praxis voneinander entfernt sein können: Schwierige Geburt, Ehemann aus beruflichen Gründen abwesend, neu in einem Stadtteil, Freunde und Familie in Süddeutschland – kurz: keine Unterstützung in Sicht. Es entstand ein Projekt, um Mütter mittels moderner Nachbarschaftshilfe zu unterstützen. Das Besondere daran ist, dass Ehrenamtliche und professionelle Hilfe Hand in Hand arbeiten, um allen Familien – unabhängig vom sozialen Status – zu helfen.

Denn genau darum geht es: eine unbürokratische Unterstützung. Hilfe erhält man bei „Wellcome“ durch Ehrenamtliche, die die Eltern im Alltag



Das „Wellcome“-Projekt unterstützt junge Mütter und Eltern nach der Geburt.  
Foto: © 2015 Christoph Niemann/wellcome

entlasten – so wie es sonst Familie, Freunde oder Nachbarn tun würden: Eine Ehrenamtliche oder ein Ehrenamtlicher kommt ein- bis zweimal in der Woche für zwei bis drei Stunden zu den jungen Familien nach Hause und entlastet die Eltern so, wie sie es brauchen. Sie wachen über den

► Fortsetzung Seite 74


  
**Donauklinik Neu-Ulm**  
 Klinik der Kreisspitalstiftung

**Natürlich  
 und geborgen**



**Der beste Start ins Leben ist eine sichere und natürliche Geburt.**

Durch gute Vorbereitung, viel Erfahrung und die nötige Ruhe ermöglichen wir fast jeder Frau ein natürliches Geburtserlebnis. Die Donauklinik Neu-Ulm zeichnet sich durch eine sehr niedrige Kaiserschnitttrate und eine für Mütter und Kind schonende Geburt aus. Wir nehmen uns Zeit für Sie und ihr Baby!

Donauklinik Neu-Ulm | Geburtshilfe  
 Krankenhausstr. 11 | 89231 Neu-Ulm | Telefon 07 31/8 04-15 70  
[www.donauklinik-neu-uhl.de](http://www.donauklinik-neu-uhl.de)


  
**Orange**

**BESONDERES  
 FÜR DEN GARTEN**

Wir haben Geschenke und Gutscheine für alle  
 Feierlichkeiten!  
 Speziell für Hochzeiten und Geburten gibt es bei  
 uns handliche, ausgefallene und werthaltige Bäume.

Wasserstadt 8 · 88427 Bad Schussenried · Tel. 07 58 3 - 926 90 78 · [www.koehle.de](http://www.koehle.de)

O B E R S C H W A B E N K L I N I K

## Betreuung auf hohem Niveau

RAVENSBURG/WANGEN. Werdende Eltern sehnen sich für die Geburt ihres Kindes nach einer entspannten und sicheren Atmosphäre. Die neuen OSK-Geburtshilfen am Westallgäu-Klinikum in Wangen und am St. Elisabethen-Klinikum (EK) in Ravensburg sorgen dafür, dass sich junge Eltern gut aufgehoben fühlen.



Die neu gestaltete Geburtshilfe vermittelt Wohlbefinden und Geborgenheit.

In Wangen ist die Geburtshilfe komplett neu gestaltet worden. Die neue Licht- und Farbgebung schafft Wohlbefinden und Geborgenheit. Auch das neue Inventar, die Fußböden und Wände tragen zur modernen und familienfreundlichen Umgebung bei. Im EK befindet sich die neue Geburtshilfe mit drei ansprechend gestalteten Entbindungsräumen im Haus D.

Zudem gibt es eine Entbindungswanne für Wassergeburten. Ansonsten verfügen die Räume über die gleiche Ausstattung für eine sichere Geburt. Ebenso wichtig ist die Sicherheit für Mutter und Kind. In beiden Geburtshilfen gibt es einen integrierten OP für Sectios. Hebammen und Frauenärzte begleiten werdende Mütter individuell und sicher – vor, während und nach der Geburt. Neben einer Stillberatung ist auch ein Kinderarzt anwesend und versorgt die Neugeborenen. ➤ [www.oberschwabenklinik.de](http://www.oberschwabenklinik.de)

St. Elisabethen-Klinikum  
in Ravensburg • Frauenklinik  
Chefärztin  
Dr. med. Martina Gropp-Meier  
Tel.: 0751/87-2447

Westallgäu-Klinikum  
in Wangen • Frauenklinik  
Chefarzt  
Dr. med. Elmar-D. Mauch  
Tel.: 07522/96-1441

A L B - D O N A U K L I N I K U M

## Eine Familie von Anfang an

BLAUBEUREN/EHINGEN. Sanft, sicher und geborgen – so wünschen sich Eltern die Geburt für sich und ihren Nachwuchs. Ist das Neugeborene dann auf der Welt, beginnt für Eltern und Kind das gegenseitige Kennenlernen. Das Baby muss in der neuen Welt ankommen, sich an Geräusche, Gerüche und Bilder gewöhnen. Die Herausforderung für die Eltern besteht darin, ihrem Kind Nähe und Wärme zu geben und zu erkennen, wann es welche Bedürfnisse äußert.

Besonders gut gelingt dies in einem Familienzimmer. Hier kommt der Vater nicht zu Besuch, sondern übernachtet im Patientenzimmer. Er kann dadurch von Anfang an den Alltag mit dem Neugeborenen miterleben, wird miteinbezogen und kann seiner Partnerin nach den Anstrengungen der Geburt helfend zur Seite stehen. „Das Tolle am Familienzimmer ist, dass man hier von Anfang an eine Familie ist und nicht erst, wenn man zuhause ankommt“ bringt es eine Wöchnerin im Alb-Donau Klinikum Ehingen auf den Punkt. Sie und ihr Partner haben sich für diese Versorgungsform entschieden, weil sie so mehr Ruhe haben und die ganze Zeit gemeinsam verbringen können. In Blaubeuren wurden zwei Patientenzimmer zu wohnlichen Familienzimmern umgestaltet, aber auch in Ehingen können Familien diesen zusätzlichen Komfort nutzen.

Viel Ruhe in den ersten Tagen – dafür sorgen auch spezielle Besuchszeiten auf den Geburtsstationen im Alb-Donau Klinikum. Väter und Geschwister können das Neugeborene und die Mama immer sehen, für alle anderen ist dies nur am Nachmittag möglich. So fällt es leichter, sich auf den neuen Rhythmus mit dem Säugling einzustellen und auch das Stillen wird dadurch einfacher. ➤ [www.adk-gmbh.de](http://www.adk-gmbh.de)

**GEBOREN IN GEBORGENHEIT**

OSK OBERSCHWABENKLINIK

PERSÖNLICH. INNOVATIV. KOMMUNAL.

**BABYINFOABENDE**

In unseren Geburtshilfen im St. Elisabethen-Klinikum in Ravensburg und Westallgäu-Klinikum in Wangen laden unsere Chefärzte Dr. Martina Gropp-Meier und Dr. Elmar Mauch regelmäßig gemeinsam mit den Hebammen zu Babyinfoabenden ein. Sie stellen die Wochenstation und den Kreißsaalbereich vor. Die werdenden Mütter und Väter erhalten Antworten auf alle Fragen rund um die Geburt, das Wochenbett und die Versorgung der Neugeborenen.

**GEBURTSHILFE WESTALLGÄU WANGEN:**  
JEDEN ERSTEN UND DRITTEN DIENSTAG IM MONAT

**FRAUKLINIK AM EK RAVENSBURG:**  
JEDEN ZWEITEN DONNERSTAG IM MONAT

[WWW.OBERSCHWABENKLINIK.DE](http://WWW.OBERSCHWABENKLINIK.DE)

Alb-Donau Klinikum

ALB DONAU KREIS

Geburtshilfe im Alb-Donau Klinikum

**Sicher in den besten Händen**  
an den Standorten Blaubeuren und Ehingen\*

Rundum gut versorgt – familiäre individuelle Betreuung durch Frauenärzte, Kinderärzte, Hebammen und Kinderschwestern. Wir bieten moderne medizinische Ausstattung, freundliche Räume, Wochenstation mit Familienzimmern sowie umfangreiche Vor- und Nachsorgeangebote.

**Monatliche Infoabende**

Klinik-/Termin-Infos: [www.adk-gmbh.de](http://www.adk-gmbh.de)



**KLINIKEN LANDKREIS SRH SIGMARINGEN**

**GEBURT IN GEBORGENHEIT UND SICHERHEIT – FÜR MUTTER UND KIND**  
Zeitgemäß – familienorientiert – individuell

**SRH Krankenhaus Bad Saulgau**  
Gynäkologie und Geburtshilfe  
Gämsböhl 1 | 88348 Bad Saulgau  
T: +49 (0) 75 81 204-5191  
gynaekologie.bad.saulgau@srh.kug.de

**SRH Krankenhaus Sigmaringen**  
Gynäkologie und Geburtshilfe  
Hallercolfenstr. 40 | 72488 Sigmaringen  
T: +49 (0) 75 71 100-2361  
gynaekologie.sigmaringen@srh.kug.de

WWW.KLINIKEN-SIGMARINGEN.DE



Schlaf des Babys, während die Eltern sich ausruhen. Sie kümmern sich um das Geschwisterkind. Sie begleiten die Zwillingmutter zum Kinderarzt. Sie unterstützen ganz praktisch und hören zu. Ganz individuell verschaffen die Ehrenamtlichen den Eltern auf diese Weise kleine Auszeiten, in denen Sie wieder Kraft schöpfen können. Ziel des „Wellcome“-Projektes ist, dass sich in unserer Gesellschaft jeder – unabhängig vom sozialen Hintergrund – auf das Abenteuer Familie einlassen kann. Es geht darum, dass alle Familien die Unterstützung erhalten, die sie brauchen, um den Wunsch nach Kindern zu realisieren und sie in einem sicheren Umfeld gesund aufwachsen zu lassen. „Wir wollen individuell, unbürokratisch, effizient und nachhaltig helfen“, so das Ziel des Projektes.

Im BLIX-Land gibt es mehrere Ansprechpartner für das „Wellcome“-Projekt. Im Landkreis Ravensburg sind dies die Stiftung St. Anna (Kinder-, Jugend- und Familienhilfe) in Leutkirch sowie das Mehrgenerationenhaus der Stiftung Liebenau in Ravensburg. Im Landkreis Biberach ist die Familien-Bildungsstätte der Evangelischen Kirche Biberach zuständig. Für den Alb-Donau-Kreis und die Stadt Ulm hat die Familien-Bildungsstätte Ulm diesen Part inne. Im Bodenseekreis ist das Projekt beim Familientreff „Insel“ der Stiftung Liebenau in Friedrichshafen angesiedelt. Und im Landkreis Sigmaringen hat „Wellcome“ direkt beim Landratsamt Sigmaringen einen Ansprechpartner. Weitere Informationen im Internet unter: [www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)

Sana Kliniken  
Landkreis Biberach

**Geburtszentrum Biberach**

Individuelle und ganzheitliche Betreuung in allen Phasen Ihrer Schwangerschaft. Wir verhelfen jährlich rund 800 Säuglingen zu einem guten Start ins Leben.

**Lernen Sie uns kennen!**  
Unter [www.kliniken-bc.de](http://www.kliniken-bc.de) erhalten Sie die aktuellen Termine der Geburtsin-foabende mit Kreiß-saalführung.

Informieren Sie sich jetzt über unsere Leistungen:  
**Tel. 07351 55-1255**  
Hebammengeführte Wochenstation, Prä-natalsprechstunde, Elternschule...

Wir sind gerne für Sie da:  
Sana Kliniken Landkreis Biberach GmbH  
Geburtszentrum Biberach | Ziegelhausstraße 50  
88400 Biberach | Tel. 07351 55-1255  
frauenklinik.bc@sana.de | [www.kliniken-bc.de](http://www.kliniken-bc.de)

**SANA KLINIKUM BIBERACH**

**Hier sind Sie in guten Händen**

**BIBERACH.** Helle, großzügige Räumlichkeiten, komfortable Zweibett-zimmer, freundliche Farben, warme Holztöne – das Geburtszentrum Biberach bietet werdenden Eltern Wohl-fühl- statt Krankenhausatmosphäre.

Ziel ist eine möglichst natürliche Geburt, verbunden mit den Leistungen der modernen Medizin. Das Geburtszentrum wurde im Rahmen dessen im vergangenen Jahr um die Pränataldiagnostik erweitert und unter anderem mit einem neuen 3D/4D High-End-Ultraschallgerät aus-gestat-



tet (Foto). Die Zuverlässigkeit in der Feindiagnostik konnte so weiter opti-miert werden. Maximale Sicherheit wird darüber hinaus durch die neue moderne CTG-Überwachungsanlage im Kreißsaal gewährleistet. Ein passgenauer Dreiklang aus Vorsorge und intensiver Betreuung während und nach der Geburt gehört zur Philosophie des Geburtszentrums. [www.kliniken-bc.de](http://www.kliniken-bc.de)



# Gerinove-Neubau kurz vor Vollendung

WEINGARTEN. Klare Farbkontraste, breite Türen und Flure, barrierefreie Bäder und aus vielen der großen Zimmern blickt man ins Grüne... seit wenigen Tagen läuft das Projekt „Regionales Geriatisches Notfallversorgungszentrum“ (Gerinove, vom Innovationsausschuss der Bundesregierung gefördert und wissenschaftlich durch Partner evaluiert) am Krankenhaus 14 Nothelfer Weingarten auf vollen Touren.

Am 1. Januar startete die Vorbereitungsphase, damit Anfang Juli 2019 die ersten Patienten aufgenommen werden können. Auch die Suche nach geeignetem Personal hat begonnen.

Noch sind die neun großen Gerinove-Patientenzimmer leer, strahlen aber schon jetzt Behaglichkeit aus. Freiwillig habe man sich an den Richtlinien des Qualitätssiegels Geriatrie orientiert, um die Versorgung der älteren Patienten räumlich so optimal wie möglich vorzubereiten, so Gesamtprojektleiterin Ingrid Jörg. Jedes Zimmer bietet Platz für zwei Patienten, das Bad ist barrierefrei und durch die Fenster im Aufenthaltsraum bietet sich ein schöner Blick in den Park. Die Bauarbeiten liegen voll im Zeitplan. Gerinove, so Ingrid Jörg,

stößt auf großes Interesse. Alle sind gespannt, denn hier entsteht etwas ganz Neues – vielleicht sogar ein neues Berufsfeld für Pflegekräfte.

Das gemeinsame Projekt von Klinikum Friedrichshafen und Stiftung Liebenau sowie weiterer Projektpartner – wird durch den von der Bundesregierung aufgelegten Innovationsfonds in Millionenhöhe gefördert und geht Anfang Juli in Betrieb.

Wer sich selbst ein Bild machen möchte von den Räumen und dem innovativen Konzept, sollte sich schon jetzt einen Termin dick in den Kalender eintragen: Am Samstag, 29. Juni, öffnen sich zwischen 11 und 16 Uhr die GeriNoVe-Türen für alle Interessierten in der Ravensburger Str. 39 in



Foto: MCB

Die Hüllen des Gerinove-Neubaus am Krankenhaus 14 Nothelfer sind gefallen – in drei Monaten können hier die ersten Patienten behandelt werden.

Weingarten (bitte den Haupteingang benutzen). Mehr unter [www.medizin-campus-bodensee.de](http://www.medizin-campus-bodensee.de)

**MEDIZIN  
CAMPUS  
BODENSEE**

**Für jeden Fall  
einen Spezialisten.**

Klinikum Friedrichshafen  
14 Nothelfer Weingarten  
Klinik Tettang

[medizin-campus-bodensee.de](http://medizin-campus-bodensee.de)

**Gerhard, 68  
Markdorf**  
nach seiner Prostata-OP



ANDREA RECK

# Lebenswege erscheint im fünften Jahr

LANDKREIS BIBERACH. Es ist wieder so weit: Das neue Seniorenmagazin „Lebenswege“ erscheint dieser Tage und wird von der verantwortlichen Redakteurin Andrea Reck auf der Messe Aktiv 50plus am 17. Mai in Biberach präsentiert. „Lebenswege“ versteht sich als Ratgeber für SeniorInnen und ihren Familien, die sich mit den Fragen des Alters beschäftigen. Dass diese vielfältig und häufig sehr schwierig zu beantworten sind, weiß die Redakteurin aus eigener Erfahrung. „Lebenswege“ will aber auch inspirieren für ein aktives Leben im Alter. Das Magazin erscheint jährlich.

In der neuen Lebenswege-Ausgabe kommen Frauen und Männer zu Wort, die sich haupt- oder ehrenamtlich für andere Menschen einsetzen. Die als Krankenhauslotsen die Angst vor einem Krankenhausaufenthalt mindern, stundenweise Senioren Abwechslung und Angehörigen Freizeit verschaffen, oder mit ihrer in langen Berufsjahren erworbene Kompetenz Auszubildenden helfen. Besonders bemerkenswert ist das Portrait des Einundachtzigjährigen, der, selbst gesundheitlich etwas angeschlagen, seit zehn Jahren liebevoll seine demenzkranke Frau pflegt, ohne zu verbittern. Wie das Modell der „Sorgenden Gemeinschaft“ in vielen Gemeinden dazu beitragen kann, dass alte Menschen möglichst lange in ihrem Zuhause bleiben können, zeigt eine beispielhafte Initiative aus Hochdorf. Wer für sich selbst oder seine Eltern eine Pflegeeinrichtung sucht, findet vielfältige Angebote und Informationen im aktuellen Magazin. Und wie der neue Pflege-TÜV dazu beitragen will, deren Qualität weiter zu verbessern, ist selbstverständlich ebenso Thema der Ausgabe 2019/2010 von Lebenswege.

Auch eine der schönen Seiten des Alters, die Freude über Enkelkinder, wird angesprochen. Dass auf Großmütter ganz neue Herausforderungen zukommen, erlebte die redaktionell Verantwortliche selbst mit ihrer im November geborenen Enkelin. Wie man Windeln wechselt und Wiegenlieder singt, wusste sie noch, doch wozu man eine „Still-App“ braucht? Aber zum Lernen ist man schließlich nie zu alt. Das Alter beginnt ja bekanntlich da, wo die Neugier aufhört.



Das Magazin „Lebenswege“ soll zu einem aktiven Leben im Alter inspirieren.

Und neugierig dürfen Sie sein, wie im Sozialministerium über Strategien nachgedacht wird, dass man auch bei Pflegebedürftigkeit daheim leben kann, und wie künftig die Pflegeeinrichtungen besser geprüft werden können. Rechtliche Tipps informieren, was es zu beachten gilt, wenn eine osteuropäische Haushaltshilfe eingestellt oder eine Patientenverfügung ausgefüllt wird. Nicht zu kurz kommen wie immer Adressen von Beratungseinrichtungen sowie Ausflugstipps in ganz Oberschwaben.



## Mai-Aktion

vom 1. bis 31.5.2019

**10 % Rabatt  
auf Aufstehsessel  
und  
Rollatorzubehör**

Sanitätshaus Häussler  
89081 Ulm, Jägerstraße 6  
89073 Ulm, Sedelhofgasse 5  
Telefon 0731 140 02-0  
[www.haeussler-ulm.de](http://www.haeussler-ulm.de)

**Häussler**  
Ihr Sanitätshaus

Rollatorzubehör einfach anstecken:  
Regenschirm, Tasche, Lampe, Rückengurt ...



Wir sind auch in der Federseeklinik für Sie da.  
Sanitätshaus Häussler im Ärztehaus, Am Kurpark 2,  
88422 Bad Buchau, Telefon 07582 800-1004

OPTIK MATTHIAS KRECK

# Brille nach Maß

BIBERACH. Optik Matthias Kreck bietet individualisierte Brillengläser durch revolutionäre DNEye® Augenvermessung.



Der DNEye® Scanner ermöglicht individualisierte Brillengläser durch revolutionäre Augenvermessung. Foto: Kreck

Dank der neuen Technik des DNEye® Scanner von Rodenstock ist es nun möglich, die Brillengläser noch mehr zu individualisieren und bestmöglich für unsere Kunden anzupassen: Jedes Auge ist anders - die maßgeschneiderten Brillengläser von Rodenstock berücksichtigen das. Optik Kreck bietet ab sofort den innovativsten Sehtest aller Zeiten an. Bei der 3D Augenvermessung mit dem Rodenstock DNEye® Scanner werden die Augen an über 7.000 Messpunkten vermessen. Mit dieser Augenvermessung wird sozusagen die individuelle Anatomie des Auges ermittelt und die dabei gewonnenen biometrischen Daten in das Brillenglas übertragen. Das

Ergebnis: Die schärfsten und individuellsten Brillengläser von Rodenstock aller Zeiten. Das Sehpotenzial kann erstmals vollständig ausgeschöpft werden, für Brillenträger bedeutet das ein nie dagewesenes Sehgefühl. Sie profitieren durch schärfste Kontraste, beste Nachtsicht, größte Sehbereiche und natürliche Seheindrücke. Die maßgeschneiderten Brillengläser mit DNEye® sind sowohl als Gleitsicht- als auch als Einstärkengläser erhältlich. Bis zum 15. Juni 2019 erhalten Sie einen 50 Euro Rabatt-Gutschein, den Sie bei Kauf von Rodenstock Brillengläsern mit DNEye® Optimierung einlösen können. ➤ [www.optik-kreck.de](http://www.optik-kreck.de)



OPTIK  
  
 MATTHIAS  
 KRECK

Brillen  
 Lupen  
 Sehprofil  
 Sonnenbrillen  
 Barrierefrei  
 Hausbesuche

**Inh. Matthias Kreck - Augenoptikermeister**  
 Waaghausstrasse 3 - 88400 Biberach  
 Telefon 0 73 51 - 64 48 - [www.optik-kreck.de](http://www.optik-kreck.de)

[www.biberach.de](http://www.biberach.de) Landkreis Biberach 



**PFLEGE STÜTZPUNKT**  
 BADEN-WÜRTTEMBERG  
 LANDKREIS BIBERACH

**Information | Beratung | Hilfe**  
 Der Pflegestützpunkt hilft im „Labyrinth der Pflegeleistungen“ – individuell, vertraulich und neutral. Die Beratung kann telefonisch, im Pflegestützpunkt oder Zuhause erfolgen.

**Landratsamt Biberach**  
 Rollinstraße 18, Eingang Parkhaus Wielandpark  
 Telefon 07351 52-7613 oder 7639 oder 7647  
[pflegestuetzpunkt@biberach.de](mailto:pflegestuetzpunkt@biberach.de)



**Naturheilpraxis  
 Mirka Holl  
 Heilpraktikerin**

Am Viehmarkt 1  
 88410 Bad Wurzach  
 Telefon 07564 / 9495773  
 Mobil 0163/8833988  
[www.heilkunde-mirka.de](http://www.heilkunde-mirka.de)

- Bioresonanz
- Aurachirurgie (G. Klügl)
- Schamanische Behandlung

**Wir bieten laufend Kurse/Seminare an:**

- Aura Chirurgie n. Klügl
- Gewichtsreduktion mit Hypnose
- Heilmeditation
- Säuglingspflege
- Babymassage
- Yoga für Kinder
- Craniosacrale Selbstbehandlung
- Entspannung für Frauen
- Zähne-Bedeutung für Körper, Geist und Seele
- Silent Inflammation -Stille Entzündung
- Homöopathie besser verstehen
- Partner-Massage-Seminar
- Geburtsvorbereitung
- Rückbildungsgymnastik
- Yoga für Schwangere
- Hormon Yoga
- Die Heilkraft der Engel
- Energetisch Heilen



[www.heilkunde-mirka.de](http://www.heilkunde-mirka.de)