GLG Gesellschaft für Leben und Gesundheit

Wir tun mehr ... für Ihre Gesundheit

Mit Sorgfalt: Step-by-Step zeigt Kerstin Schweda, wie sich Babys entspannen können. Annemarie Stehr und ihre Tochter Mira nehmen die Tipps dankbar an (ganz rechts).

Fotos: GLG/Hans Wiedl

Originaldateien der Fotos werden für eine Veröffentlichung auf Anfrage gern zur Verfügung gestellt.

Presseinformation Eberswalde, 4. Oktober 2021

Entspanntes Bauchgefühl

Zu Gast beim Babymassagekurs vom Netzwerk Gesunde Kinder

Rosige Babyhaut, der Duft von Massageöl, verliebte Blicke: Ein Babymassagekurs ist eine fantastische Art, die Bindung zwischen Mutter und Kind zu stärken. Wer darüber hinaus eine wunderbar einfühlsame Kursleiterin sucht, findet sich in den Räumen von Kerstin Schweda vom Netzwerk Gesunde Kinder wieder. Als Gast mit dabei sein durfte Carolin Müller und berichtet hier von ihren Eindrücken.

I-L-D – mit den Fingern streicht Kerstin Schweda sanft über den Bauch der kleinen Puppe. „Wenn ihr ‚*Ich liebe Dich*' zu eurem Baby sagt, während eure Finger die ersten Buchstaben der drei Worte zeichnen, massiert ihr genau richtig", erklärt Kerstin Schweda in einem Ton, der die Anwesenden wie ein Seidenschal einhüllt. Nicht nur Babybäuche sind in dieser Runde entspannt. Ich schaue in die lächelnden Gesichter der Mütter und auch ich – kein Baby, sondern eine Kamera vor der Brust – setze mich dazu und genieße die Stimme der Gruppenleiterin mit ihrer warmen Klangfarbe.

Kerstin Schweda gehört seit 2008 zum Netzwerk Gesunde Kinder, das Familien von der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr ihres Kindes begleitet. Sie ist dort stellvertretende Koordinatorin für vielerlei Fragen und Projekte, ihre Leidenschaft ist jedoch das Babymassieren. „Nach der Geburt bleibt die Haut das größte Sinnesorgan des Kindes. Mit Berührung und Massage kommt die Mutter ihrem Kind ganz nah und hilft ihm, sich seiner selbst bewusst zu werden", erklärt Kerstin Schweda. Seit 2017 trägt sie das Zertifikat der

Fortsetzung nächste Seite ▶

Babymassagekursleiterin von der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage. Insgesamt 19 Kurse hat sie seitdem unter dem Dach des Netzwerks durchgeführt, drei gibt es noch in diesem Jahr. Wegen Corona mussten einige Seminare des Netzwerks Gesunde Kinder digital stattfinden. „Das ist kein Vergleich zu den Kursen vor Ort", erinnert sich Annemarie Stehr. Sie und ihre Tochter Mira nutzen lieber den Kursraum. „Für den Tapetenwechsel und weil der Raum so angenehm ist", berichtet Annemarie Stehr.

Auch Kerstin Schweda schätzt das Miteinander im Kursraum, schließlich geht es darum: Nähe, Berührung, Beziehung. „Das Erlernen von Massagetechniken für das eigene Baby ist eine ganz besondere Erfahrung für alle Beteiligten", spricht Kerstin Schweda aus ihrem reichen Erinnerungs- und Erfahrungsschatz. Es fördere Ruhe und Entspannung bei den Babys und den Müttern gleichermaßen. „Die Harmonie und Liebe, die sich im Kursraum ausbreitet, fasziniert mich jedes Mal aufs Neue. Berührung ist nicht nur ein Grundbedürfnis, Berührung bewirkt eine intensive Bindung zwischen Mutter und Kind."

In der Tat befinden wir uns in einem besonderen (im Übrigen sehr verkehrsgünstig gelegenen) Schutzraum inmitten von Eberswalde, auf einer Insel, auf der statt Meeresrauschen zufriedenes Babygluckern an unsere Ohren schwappt. Was die Mütter an Kerstin Schweda besonders schätzen? „Ihre ruhige Art", lautet es unisono. Kerstin Schweda lächelt. Um sie herum liegen ausgebreitet sorgsam beschriftete Karteikarten. Sie ist ganz in ihrem Element.

Information: Eine Babymassage eignet sich schon ab dem 3. Monat. Sie kann die Verdauung positiv beeinflussen, Schmerzen lindern, verspannte Muskeln lockern und ermöglicht einen besseren Schlaf. Darüber hinaus stärkt sie das Immunsystem, den Kreislauf und natürlich die Mutter-Kind-Bindung. Für einen Babymassagekurs vom Netzwerk für Gesunde Kinder können sich Mütter (und Väter) anmelden, deren Babys im Krabbelalter sind. ***Starttermin für den nächsten Kurs mit freien Plätzen ist der 20. Oktober 2021.*** *Die Kurse finden mittwochs in der Zeit von 10 bis 11 Uhr statt. Interessierte richten sich bitte per E-Mail an netzwerkgesundekinder@klinikum-barnim.de.*

Netzwerk Gesunde Kinder feiert Familienfest zum 15-jährigen Bestehen

Ein bunter Quiz, Singen, Basteln, Minigolf – das waren nur einige der Highlights auf dem diesjährigen Familienfest des Netzwerks Gesunde Kinder. Einen zusätzlichen Anlass für Freude und Ausgelassenheit lieferte das 15-jährige Bestehen des Netzwerks.

Laut Wettervorhersage sollte das diesjährige Fest auf dem Sportplatz des GLG Martin Gropius Krankenhauses ins Wasser fallen. Und dann war da noch die Anforderung eines Hygienekonzepts. Doch die Regenschauer blieben aus, die Sonne lachte und selbst Corona war trotz entsprechender Vorsichtsregeln für einen Nachmittag so gut wie vergessen.

Das lag vor allem an dem vielfältigen und liebevoll erdachten Angebot: Gleich am Eingang bekam jedes der rund 90 Kinder einen Stempelzettel mit Stationsangeboten, die über den weitläufigen Sportplatz verteilt waren. Je nach Lust und Laune konnten unter anderem ein Balance-Parcour, Minigolf, Büchsenwerfen, Seilspringen, Federball, Tennis, Kinderquiz oder spezielle Spiele zur gesunden Ernährung abgelaufen werden. Und auch die ganz Kleinen kamen auf ihre Kosten: ein Bällebad, Rutschautos, Kriechtunnel, eine Hüpfburg sowie vielfäl-

Fortsetzung nächste Seite ▶

tige Bastelangebote und Kinderschminken ließen Kinderaugen mit der Sonne um die Wette strahlen. Ein Stempel auf dem Zettel bestätigte den Spaß, nach sieben Stempeln wartete auf jedes Kind ein kleines Geschenk.

Nicht verwunderlich, dass alle Netzwerkkinder und deren Geschwister sehr motiviert und mit Freude bei der Sache waren. Für herzhafte Lacher sorgten auch einige Eltern: Sie nahmen stellvertretend für die Kleinsten mit viel körperlicher Einsatzfreude an den Aktionen teil. Leckere Kuchen und vegetarische Schmalzbrote, die von vielen auf Picknickdecken genossen wurden, machten den Nachmittag rundum perfekt. So nahm das gelungene Fest auf dem ruhig gelegenen Sportplatz ein fröhliches Ende. www.netzwerk-gesunde-kinder.de

GLG-Öffentlichkeitsarbeit, Telefon: 03334 69-1228, E-Mail: carolin.mueller@glg-mbh.de

Originaldateien der Fotos werden für eine Veröffentlichung auf Anfrage gern zur Verfügung gestellt.

Spiel, Spaß – und das Wetter hat auch noch gestimmt: Das war das diesjährige Sommerfest des Netzwerks Gesunde Kinder.
Fotos: GLG/Hans Wiedl