

Juni 2018

# dm-Magazin *alverde*

+ *a tempo*

## **Colorations- Revolution**

Haare färben schonend wie nie

## **Jack- fruit**

Exotische  
Fleischalternative

## **Sommer- teint**

Sonnenschutz mit  
Anti-Aging-Plus

## **Das perfekte PICKNICK**

Leckere Snacks für die Fußball-WM

INTERVIEW

### **Lisa Martinek**

Warum sich die  
Schauspielerin  
für Geburtshilfe  
engagiert

## **Willkommen, Baby!**

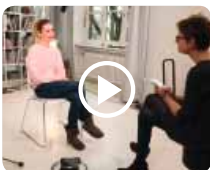
Zu Besuch bei Familien  
auf Wachstumskurs



„Für den Verein  
Mother Hood  
bedeutet eine sichere  
Geburt, dass eine  
Hebamme zur  
Verfügung steht.“

# Anwältin für sichere Geburten

**Für das *alverde*-Shooting hat Lisa Martinek einige Sommer-Lieblingsteile aus ihrem Kleiderschrank mitgebracht: Vor allem in Pastelltönen fühlt die Schauspielerin sich wohl. Da sticht das kirschrote T-Shirt aus ihrer mobilen Garderobe schon heraus: Es zeigt das Logo der Organisation Mother Hood e. V. ([mother-hood.de](http://mother-hood.de)), deren Botschafterin Lisa Martinek seit 2017 ist. Unbedingt möchte sie das Shirt auf einem der Fotos tragen und vor allem über die Anliegen des Vereins sprechen.**



## VIDEO-TIPP

Noch mehr Persönliches über Lisa Martinek im Video unter [dm.de/Martinek](http://dm.de/Martinek)



*Haben Sie ein Interview verpasst? Frühere Ausgaben: [dm.de/interviews](http://dm.de/interviews)*

## ***alverde*: Was will Mother Hood?**

**LISA MARTINEK:** Mother Hood ist ein Elternverein mit deutschlandweit über 30 Regionalgruppen. Unser wichtigstes Anliegen ist die sichere Geburt. Zum einen kämpfen wir dagegen, dass viele Kreißsäle schließen und es an Hebammen mangelt. Zum anderen wollen wir bei den werdenden Eltern Aufklärungsarbeit leisten. Viele Schwangere wissen zu wenig darüber, wie eine Geburt verlaufen kann.

**„Wir Frauen sind stark und können Geburten!“**

## **Die sichere Geburt steht ja auch im Krankenhaus an erster Stelle, und damit werden viele medizinische Interventionen gerechtfertigt. Geht es nicht ebenso um eine gute Geburt?**

Die Frage ist ja: Was ist sicher? Manche Ärzte und auch Schwangere denken, dass der geplante Kaiserschnitt die sicherste Methode ist. Aber für Mother Hood bedeutet eine sichere Geburt, dass eine Hebamme zur Verfügung steht – in der Schwangerschaft, während der Geburt und in der Nachsorge. Der Idealfall wäre natürlich die Eins-zu-eins-Betreuung, also dass die Hebamme, die dich in der Schwangerschaft bereut, auch mit dir in die Geburt geht. Das geht mit Beleg-Hebammen, die feste Betten in Krankenhäusern haben,

MEHR ÜBER ...



## **LISA MARTINEK**

*Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin.*

Schon während sie die Hochschule für Musik und Theater in Hamburg besuchte, stand Lisa Martinek auf der Bühne und vor der Kamera. Ihr Durchbruch war 1998 die Hauptrolle im Kinofilm „Härtetest“. Vielen Fernsehzuschauern ist sie durch die ZDF-Krimireihe „Das Duo“ bekannt, in der sie von 2006 bis 2012 eine der Ermittlerinnen spielte. In diesem Herbst läuft ihre neue Serie „Die Heiland: Wir sind Anwalt“ in der ARD. Die 46-Jährige ist mit dem Schauspieler und Regisseur Giulio Ricciarelli verheiratet.



**Ihr verborgenes Talent:** Sie bereitet das perfekte Frühstücksei zu.



**Sie würde gerne einmal dm-Gründer Götz W. Werner treffen, weil sie dessen Ideen zum Grundeinkommen spannend findet.**



**Ihren Kindern liest sie gerade „Madita“ von Astrid Lindgren vor und findet das Buch so toll wie vor 40 Jahren.**

oder Hebammen, die Hausgeburten machen. Damit kein Missverständnis entsteht: Es ist großartig, dass die Medizin Kaiserschnitte machen kann. Mein erstes Kind kam durch einen Kaiserschnitt zur Welt, weil es aufgrund seiner Lage nicht anders ging. Aber es sollte nicht der Standard sein.

## „Natürliche Geburten müssen besser vergütet werden.“

**Reicht es dafür, Schwangere besser zu informieren, oder muss sich nicht etwas im Gesundheitswesen ändern? Interventionen wie Geburtseinleitung, Dammschnitt oder Kaiserschnitt finden in deutschen Kliniken viel öfter statt als von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen.**

Die Aufklärungsarbeit von Mother Hood e. V. richtet sich auch an Ärzte und Krankenhäuser. In vielen Kliniken gibt es glücklicherweise den Ansatz, dass die natürliche Geburt die erste Option ist. Aber es gibt ebenso Kliniken, in denen schneller ein Kaiserschnitt durchgeführt wird, weil er besser in die Planung passt oder lukrativer ist. Und da sind wir bei politischen Forderungen: Natürliche Geburten müssen besser vergütet werden. Und auch die Bedingungen für Hebammen müssen sich deutlich verbessern. Die Zahl der Hebammen sinkt – und das bei steigenden Geburtenraten! Das führt dazu, dass Kreißsäle Frauen abweisen, dass Hebammen mehrere Geburten gleichzeitig betreuen und dass es letztendlich mehr Maßnahmen gibt, die die Geburt verkürzen und vermeintlich erleichtern sollen.

**Sie selbst haben sich nach einem Kaiserschnitt für eine Hausgeburt entschieden. Warum?**

Ich wollte eine Geburt mit so wenigen Interventionen wie möglich. Unter der Geburt hat



LISA MARTINEK GENIESST DAS FAMILIENLEBEN UND SUCHT SICH IHRE ROLLEN SEHR SORGFÄLTIG AUS.

der Körper seinen natürlichen Rhythmus. Er schüttet zum Beispiel bestimmte Hormone aus, die einem helfen, diesen Kraftakt zu meistern. Je weniger dieser Fluss unterbrochen wird, desto besser ist es. Aber das ist meine persönliche Meinung. Mother Hood steht nicht für Hausgeburten. Mother Hood setzt sich für die freie Wahl des Geburtsorts ein. Jede Frau muss selbst entscheiden, ob sie ihr Kind in einer Klinik, in einem Geburtshaus oder bei sich zu Hause gebären möchte. Was wir allen Frauen vermitteln wollen, ist: Wir Frauen sind stark und können Geburten!

**Inzwischen sind Ihre drei Kinder im Kita- und Grundschulalter. Welches sind für Sie die größten Herausforderungen im Elternalltag?**

Dass ich immer wieder an meine Grenzen stoße. Ich liebe meine Kinder über alles und

habe trotzdem das Gefühl zu versagen, wenn ich etwa ungeduldig oder laut geworden bin. Verglichen mit der Schauspielerei finde ich den Elternjob viel herausfordernder.

**Zu Ihrem leichteren Job: Im Herbst kommen Sie mit einer neuen Serie ins Fernsehen. Worum geht es darin?**

Ich spiele eine blinde Anwältin. Es gibt in jeder Folge einen Fall, der verhandelt wird – aber im Vordergrund steht die Persönlichkeit der Anwältin und die Zusammenarbeit mit ihrer unkonventionellen Assistentin, die als Urlaubsvertretung gekommen ist und von Jura und Blindheit keine Ahnung hat. Daraus ergeben sich immer wieder komische Momente.

## „Verglichen mit der Schauspielerei finde ich den Elternjob viel herausfordernder.“

**Was hat Sie an der Rolle der Anwältin gereizt?**

Das liegt fast schon auf der Hand: ihre Blindheit. Die glaubhaft rüberzubringen ist eine schauspielerische Herausforderung. Ich habe zum Beispiel ein Blindentraining absolviert, um den Umgang mit dem Blindenstock und anderen Hilfstechniken zu lernen. Besonders inspirierend waren aber die Begegnungen mit der blinden Anwältin Pamela Pabst, die das Vorbild für meine Figur ist. Ich durfte sie in ihrer Kanzlei und bei Verhandlungen begleiten. Es ist beeindruckend, zu sehen, mit welcher Geschwindigkeit und welchem Geschick sie sich bewegt und vor allem mit welchem Selbstbewusstsein und Witz sie auftritt. Dadurch nimmt sie anderen Menschen die Unsicherheit. Es wäre toll, wenn wir mit unserer Serie dazu beitragen können, dass wir Sehenden unbefangener mit Blinden umgehen. ●