



»WOHLFÜHLANGEBOTE
FÜR WERDENDE MÜTTER
SIND ECHE MANGELWARE!«

PORTRAIT

Auszeit für Mama

Während ihrer eigenen Schwangerschaft entwickelte Bettina Zünkeler ihr Mama-Wellness-Therapiekonzept, welches für den Deutschen Wellness Innovation Award nominiert und mit Platz zwei ausgezeichnet wurde. Wir haben die Blankensteinerin in ihrer Privat-Praxis ‚Auszeit‘ besucht.

Wellness für Schwangere ist ein eher ungewöhnliches Angebot. Wie kam es zu dieser Idee?

Das stimmt! Wohlfühlangebote für werdende Mütter sind echte Mangelware. Das habe ich 2009 während meiner Schwangerschaft am eigenen Leib erfahren – und mich sofort an die Arbeit gemacht. Daraus entstanden ist die Mama-Wellness-Therapie „MWT by Bettina Zünkeler“. Bei der Entwicklung habe ich mich viel ausgetauscht mit anderen Schwangeren, Frauenärzten und Hebammen.

Wie genau kann man sich dieses Konzept vorstellen?

Das Konzept ist ein Mix aus Therapie, Pflege und Entspannung. Hierfür habe ich Komponenten aus meinen verschiedenen Berufen zusammengestellt. Die Kompaktbehandlung deckt in rund 90 Minuten die Hauptproblemstellen von Schwangeren und frisch gebackenen Müttern ab. Vor der Behandlung erhebe ich eine Kurzanamnese, um die konkrete Situation und Problematik zu erfassen.

Was sind denn die häufigsten Beschwerden von Schwangeren?

In den meisten Fällen sind das Probleme mit Füßen, Rücken und Haut. Viel Zeit widme ich besonders den Füßen,

denn das ganze Gewicht ruht auf ihnen. Die therapeutische Fußpflege sensibilisiert und entlastet. Manche Frau kommt auch bei Wassereinlagerungen zu mir. Den Rücken massiere ich im schwangerengerechten Sitz. Der Haut widme ich mich in einer kosmetischen Gesichtsbearbeitung.

Gibt es Pläne für die Zukunft? Lässt sich das Konzept auch an anderen Orten durchführen?

Generell bin ich mit dem Konzept ortsunabhängig und flexibel. Schulungen für Mitarbeiter von Wellness-Hotels wären zum Beispiel eine tolle Idee, da ich oft von den schwangeren Frauen die Rückmeldung erhalte, dass sie ca. ab dem vierten Monat gerne nochmal ausspannen würden, ohne zu weit zu verreisen. Da passt das Konzept von Auszeit-Hotels mit Kurzurlauben im Umkreis wunderbar.



BETTINA ZÜNKELER

Bettina Zünkeler ist Jahrgang 1968 und Mutter einer achtjährigen Tochter. 1991 absolvierte sie die Ausbildung zur staatlich anerkannten Physiotherapeutin und widmete sich zunächst der Behandlung von Sportlern, u.a. Fußballern der deutschen und österreichischen Bundesliga. Sie ist manuelle Lymphtherapeutin und seit 2004 zertifizierte Kosmetikerin und Wellnessfachfrau. Die Ausbildung zur Kursleiterin für Babymassage kam 2015 und zum IPE Kinder-, und Jugendcoach 2019 hinzu. 2020 wird die Ausbildung zum Eltern- und Familiencoach folgen. In ihrem großen, hellen Therapiestudio bietet sie auch Kurse von externen Leitern an, wie YOGA, WellFit, Kids-Dance, Energiearbeit, etc.

www.auszeit-blankenstein.de