

Schwangere rundum versorgen

Der Hochtaunuskreis ist der Landkreis mit den meisten Unternehmensneugründungen. 2022 waren es 81 Stück und Platz 1 – vor den Landkreisen Main-Taunus (75) und Offenbach (69). Wir nehmen diese erfreulichen Zahlen zum Anlass, um einige Start-ups aus dem Hochtaunuskreis vorzustellen. Diesmal stellen wir ein Start-up vor, dass in Friedrichsdorf und Frankfurt beheimatet ist.

VON NINA FACHINGER

Friedrichsdorf – Drei Frauen aus Friedrichsdorf und Frankfurt haben das getan, wovon viele träumen. Sie haben ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht. Das hat zur Folge, dass es sich nicht wie Arbeit für sie anfühlt. „Wir tun, was wir lieben und es funktioniert. Das ist das größte Geschenk“, sagt Katharina Charissé, eine der Start-up-Gründerinnen.

Der Erfolg spricht bei der gegründeten Online-Plattform „Mam-Academy“ für sich. Den dazugehörigen, wöchentlichen Podcast „MamAcademy – Mama werden. Mama sein. Frau bleiben.“ haben bereits zwei Millionen Menschen gehört. Im Angebot sind über 160 Folgen. Zielgruppe von Plattform und Podcast sind Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere in allen Trimestern, Frauen mit Säugling und Frauen mit Kleinkind oder noch älteren Kindern. Im Fokus steht der Erhalt und die Wiederherstellung der Gesundheit der Frau und Mutter, der Beckenboden steht dabei im Fokus. Dieser wird nach Meinung der Start-up-Gründerinnen in Vorsorge und Geburtsvorbereitung und Nachsorge zu sehr vernachlässigt.

Ins Leben gerufen haben die Online-Plattform Katharina Charissé, Betriebswirtin und Yogalehrerin für Prä- und Postnatales Yoga, Dr. Rieke Hermann, ganzheitliche Frauenärztin mit eigener Praxis und Ernährungsmedizinerin



Nicole Klocke, Rieke Hermann und Katharina Charissé (von links) haben die Online-Plattform Mam-Academy gegründet.

FOTO: PRIVAT

in und Nicole Klocke, Betriebswirtin. Alle drei Frauen sind ausgebildete Yogalehrerinnen, Charissé ist aber mit ihrem Schwerpunkt diejenige, die in den Online-Programmen die Yogaeinheiten mit konzipiert und anleitet – dabei stets den Beckenboden in den Fokus nehmend. Hermann brennt für die medizinische Aufklärung und ist verantwortlich für die Inhalte, die Frauen in der Schwangerschaft und Rückbildung interessieren und die wichtig sind. Klocke unter anderem für die Automatisierung der Kurse, Nutzerinnenfragen und Buch-

Start-ups im Taunus

haltung zuständig, sie agiert also im Hintergrund. Mit Ausnahme von Hermann machen die Frauen das hauptberuflich.

Keinen schönen Start ins Mama-Sein

Wie ist die Mam-Academy entstanden? „Ich selbst hatte ins Mama-Sein keinen schönen Start“, sagt Katharina Charissé, Mutter von zwei Kleinkindern. Sie war auch diejenige, die daran etwas ändern wollte. Klocke und sie kennen sich durch die gemeinsame Yogalehrerinnen-Ausbildung. Gesucht wurde noch eine Expertin für den medizinischen Bereich. Auf Instagram hat Charissé

Rieke Hermann geschrieben. „Beim persönlichen Treffen wussten wir beide sofort, wir brennen für das gleiche Thema und ergänzen den jeweiligen anderen mit unserer Expertise“, sagt Charissé. Auch Rieke Hermann hat zwei Kleinkinder.

Vom ersten Kennenlernen bis zur Unternehmensgründung im Januar 2021 vergingen nur drei Monate. Ihre Kundinnen kommen vor allem aus den großen deutschen Städten Berlin, Hamburg, München und Frankfurt, aber auch aus dem Ausland, etwa aus Dubai und den USA. „Ihnen ist es wichtig, dass das Angebot in ihrer Muttersprache Deutsch ist“, sagt Klocke.

Das Gesamtpaket der „Gesund durch die Schwangerschaft“ mit

über 50 Videos und über 20 Stunden Videomaterial kostet 539 Euro. Es beinhaltet diverse Dokumente zum Download zu den Themen: Medizinische Aufklärung, Ernährung, Yogatherapie, Yoga und Mindfulness (Achtsamkeit). Über eine private Community-Plattform werden täglich individuelle Fragen beantwortet. In mehreren Live-Calls werden zusätzliche Coachings angeboten. Es gibt Beckenboden-Intensivangebote sowohl für vor als auch nach der Geburt (Kosten: 179 Euro): In Onlineprogramm vor der Geburt steht die Prävention von Beckenbodenbeschwerden im Fokus. Über medizinische Videos bekommen die Frauen grundlegendes und wichtiges Wissen über den Beckenboden und seine Besonder-

heiten in der Schwangerschaft und unter der Geburt. Spezifische Yogaeinheiten und ein Ganzkörperworkout stärken die Wahrnehmung des Beckenbodens und bereiten die Frau auf die Geburt vor (Infos zu weiteren Kursen und deren Kosten finden Sie unter: www.diemamacademy.de).

Viele Kundinnen kommen wieder

Dass alle Angebote „nur“ online sind, kommt umso besser an, je jünger die Schwangere/Mama ist. „Da gibt es zwei Lager“, berichtet Charissé. Und das findet sie auch gut. Perspektivisch will sie nach ihrer Elternzeit auch wieder Yoga in Präsenz anbieten, sofern es dafür genug Nachfrage gibt.

Die drei Unternehmerinnen haben viele Pläne, unter anderem möchten sie mit der Hebamme in ihrem Team Geburtsvorbereitungskurse anbieten. Ab April gibt Rieke Hermann Fortbildungen für Ärzte, Hebammen und Osteopathen im Bereich Beckenboden.

„Neu ist unser Abo-Modell. Die Kundinnen haben zwölf Monate Zugang zu unseren Rückbildungseinheiten, denn da sollte man immer wieder ins Training gehen“, sagt Charissé. Oftmals hätten Frauen auch Jahre nach einer Geburt noch Beschwerden, die sie nicht zuordnen können. Oft stecke dahinter ein vernachlässigter Beckenboden, betont Charissé, die das zugleich traurig macht, denn: „Der Beckenboden ist unser wichtigster und geistiger Muskel.“

Die Kundinnen können für einen, drei, sechs oder zwölf Monate ein Abonnement abschließen. „Der größte Teil bucht sechs Monate und verlängert dann nochmal auf zwölf“, sagt Nicole Klocke. Von so viel Vertrauen sind die drei Frauen überwältigt, handele es sich doch auch immer um eine intime gemeinsame Zeit, sagt Katharina Charissé. Und sie freut noch ein weiterer Nebeneffekt: „Viele Frauen gehen bereits durch die zweite Schwangerschaft mit uns.“

E-Bike aus Keller gestohlen

Friedrichsdorf – Unbekannte Täter haben in der Wilhelmstraße in Friedrichsdorf ein E-Bike im Wert von 4000 Euro gestohlen. Wie die Polizei mitteilte, drangen die Diebe zwischen Sonntag, 17. März, 17:45 Uhr und Donnerstag, 21. März, 15 Uhr in den Keller eines Mehrfamilienhauses in der Wilhelmstraße ein. Dort entwendeten sie das teure E-Bike und flüchteten damit unerkannt. Die Polizeistation Bad Homburg hat die Ermittlungen aufgenommen und nimmt Hinweise unter der Rufnummer (06172) 120-0 entgegen. red

Freie Plätze in den Ferien

Friedrichsdorf – Bei den Ferienspielen in den letzten beiden Ferienwochen sind noch Plätze frei. Die Ferienspiele bieten Sechsbis Elftägigen vom 12. bis 23. August, jeweils montags bis freitags von 9 bis 16 Uhr, eine abwechslungsreiche Zeit auf den Wehrwiesen in Burgholzhausen. Der Teilnehmerbeitrag beinhaltet sämtliche Kosten für Material, Verpflegung, Fahrdienst etc. und beträgt in diesem Jahr 200 Euro. Für Abenteurer im Alter von 12 bis 14 Jahren gibt es noch freie Plätze für die Fahrt in die Fränkische Schweiz. In der Zeit vom 29. Juli bis 4. August sind die Teilnehmer in der Jugendherberge Pottenstein untergebracht. Auf dem Programm steht: Höhlen werden erkundet, Kletterfelsen erklimmen und die Wiesent mit dem Kajak befahren. Der Teilnehmerbeitrag beträgt 370 Euro. Bitte beachten, dass das Anmeldeverfahren für die Angebote ab diesem Jahr nur online unter www.unser-ferienprogramm.de/friedrichsdorf möglich ist. Weitere Informationen beim Jugendbüro der Stadt: Frau Wehrheim/Frau Schünemann, Telefon 06172 731-3353/-4270, oder E-Mail an jugendbuero@friedrichsdorf.de. red

Bücherei geschlossen

Friedrichsdorf – Die Stadtbücherei ist am Karfreitag und Samstag, 30. März, geschlossen. Ab 2. April hat sie wieder geöffnet. red

Karten gewinnen für „Dreams of Jumping“

Burgholzhausen – Der mobile Kinderpark „Dreams of Jumping“ gastiert in der Zeit vom Freitag, 29. März, bis Sonntag, 14. April in der Peter-Geibel Straße hinter der Grundschule. Neben verschiedenen Hüpfburgen können sich die Kinder auf Rutschen, beim Bull-Riding, einer Springbahn, einem Dschungelparcours oder einer Dartscheibe mit Fußball austoben. In einer Kleinkinderzone wird die Bewegung gefördert. Eltern können von einer Relax-Zone aus dem Treiben zuschauen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Geöffnet täglich von 12 bis 18 Uhr. Preise: 5 Euro für Erwachsene, 10 Euro für Kinder. Für „Dreams of Jumping“ verlost die Taunus Zeitung fünf Mal zwei Eintrittskarten. Wer Tickets gewinnen möchte, schickt eine E-Mail an tz-friedrichsdorf@fnp.de. Die ersten Einsender gewinnen. Die Karten werden an der Kasse hinterlegt. red

Eigene Gemeinde für Portugiesen und Spanier

FRIEDRICHSDORF Kirche Jesu Christi der Heiligen der letzten Tage will Muttersprachlern eigenes Angebot machen

VON GERRIT MAI

Der Pfahl Friedrichsdorf der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, im Volksmund Mormonen, ist weit gestreut. Er umfasst Gemeinden mir insgesamt 2250 Mitgliedern im nördlichen Hessen, in Friedrichsdorf, Hanau, Kassel, Koblenz, Usingen, Wetzlar und Wiesbaden sowie zwei in der Wetterau. Nun ist eine weitere hinzugekommen. Allerdings nicht, wie die anderen deutschsprachig, sondern für Gläubige mit portugiesischen oder spanischen Wurzeln.

Sie umfasst derzeit 115 Mitglieder, spanisch-portugiesischsprachig sind jedoch insgesamt 350, so dass die Verantwortlichen mit weiteren Zugängen rechnen. In Frankfurt gibt es bereits eine englischsprachige Gemeinde, aber: „Wir haben festgestellt, dass wir immer mehr Mitglieder haben, die diese Sprachen sprechen“, erläutert der Präsident des hiesigen Pfahls, wie bei den Mormonen ein Kirchenbezirk genannt wird, Björn Tiebing. In der Glaubensgemeinschaft finden Bibellese und Beschäftigung mit Jesus Christus



Bischof Louis Santos (Mitte) wird von den beiden Ratgebern Augusto Botossi (links) und David Garcia Millán unterstützt.

FOTO: GERRIT MAI

zwar in erster Linie in der Familie statt, aber ein Austausch sei enorm wichtig, nennt er einen weiteren Anstoß für die Gründung.

Wie lasse sich der Inhalt der Bibel besser besprechen, als in der eigenen, gewohnten Sprache, betont Bischof Louis Santos. Zusammen mit zwei Ratgebern leitet er die neue Gemeinde und ist zu-

ständig für ihre Versammlungen sowie für die Belange der Mitglieder. Sie achten gemeinsam auf die korrekte Ausführung der heiligen Handlungen, wengleich auch jeder Gläubige für sich selbst verantwortlich sei. „Jeder trägt seinen Teil an den Gemeinden bei“, das sei ganz wichtig. Und zwar wie er und der Präsident, ehrenamtlich.

Louis Santos lebt seit zehn Jahren in Deutschland, und hat zuvor 17 Jahre in den Niederlanden gelebt. Er arbeitet als Personalleiter in der IT-Branche, und beide Aufgaben unter einen Hut zu bringen sei schon eine Herausforderung, der er sich aber gerne stelle. Als Bischof hat Santos eine weitere prägnante Aufgabe: Er betreut zusammen mit seinen Rat-

gebern und weiteren ehrenamtlichen Helfern, wie etwa den Eltern, Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren. Zudem ist er für die Finanzen, sprich das Budget, zuständig und Ansprechpartner des Gemeinderats.

Präsident Tiebing möchte den Gläubigen mit der Gründung zeigen, dass die Mitglieder in ihrem Dienst für Jesus Christus und der Nächsten ernst genommen werden. Für eine Übergangszeit können sich Spanisch- oder Portugiesisch-Muttersprachler aussuchen, ob sie weiter der deutschen oder der neu gegründeten Gemeinde angehören möchten, danach sollen sie sich festlegen. Denn auch bei den Mormonen sind Gemeinschaft und Austausch wichtige Bestandteile des Glaubens.

In der eigenen Sprache seien Schriftenstudium, Andacht und Anbetung besser möglich. Deshalb denke die Leitung des Pfahls auch darüber nach, möglicherweise eine russisch-ukrainische Gemeinde zu gründen. „Wir bekommen immer mehr Zulauf von Menschen aus dieser Region“, hat er festgestellt. Allerdings könnte das Gemeindezentrum rund um

den Tempel in Friedrichsdorf dabei an seine Grenzen kommen, denn es finden dort schon eine ganze Reihe von Versammlungen, sowie eine Sonntagsschule für Kinder, statt.

Ein weiterer wichtiges Aufgabengebiet der Kirche sei die humanitäre Hilfe und das Engagement der Gläubigen über die eigene Gemeinde hinaus, zum Beispiel beim Roten Kreuz, in einer Kita oder bei individuellen Projekten, betont Björn Tiebing, der als selbstständiger Kommunikationsberater arbeitet. Als Präsident hat er zusammen mit Ratgebern sowohl die geistliche als auch die weltliche Leitung des Pfahls Friedrichsdorf inne, betreut die Bischöfe und die Gemeindehäuser, ist aber auch der geistliche Leiter der Gemeindeglieder. Ihm ist wichtig, auch die Gottesdienste der Gemeinden regelmäßig zu besuchen. „Aber ich bin nicht allein. Es gibt viele Ehrenamtliche, die unterstützen, denn nur zusammen können wir etwas erreichen. Die Kirche trägt Verantwortung für das geistliche Wohl aller Menschen.“ Humanitäre Hilfe hat für ihn einen hohen Stellenwert.

societätsverlag

UNSERE STADT NEU ENTDECKEN

Ob Neue Altstadt oder Stadtwald, gemütliche Cafés oder urbane Restaurants: Unter Frankfurts Skyline gibt es so viel zu entdecken! Auf 13 Spaziergängen führt der Guide durch die vielfältige und zugleich kontrastreiche Metropole – denn hinter dem Großstadtflair »Mainhattans« verbergen sich unzählige Oasen, charmante Stadtteile, faszinierende Naturlandschaften und etliche vermeintlich verborgene Geschichten.

Sandra Kathe · Frankfurt zu Fuß · ISBN 978-3-95542-459-6 · 16,00 €



Anzeige

JETZT IM
HANDEL ODER
UNTER
[WWW.SOCIETAETS-
VERLAG.DE](http://WWW.SOCIETAETS-VERLAG.DE)