

**Quelle** Bild am Sonntag vom 11.04.2010  
**Seite** 46 - 48  
**Jahrgang** 2010  
**Nummer** 15  
**Ressort** Ratgeber  
**Autor** Anna Meissner Kerstin Quassowsky  
**Copyright** © Axel Springer AG



Medizin

## Glücklich schwanger, aber ...

... für die fünf Frauen auf unserem Foto läuft auch in den wunderbarsten Wochen nicht alles rund. Hier erklären Experten, wie die meisten Schwangerschaftsprobleme zu lösen sind

Von  
ANNA MEISSNER  
und

KERSTIN QUASSOWSKY  
Foto: STEFFEN JAENICKE

Die Schwangerschaft ist die einzige Zeit, in der das Glück täglich größer wird. In Deutschland sind es jährlich 700 000 Frauen, die in diesen 40 Wochen selbst neu geboren werden - sie werden zur Mutter. Und wenn sie dann erstmals ihr Bündel Glück in den Armen halten, sind alle Schmerzen, ist alles Unwohlsein vergessen. Welche Probleme bis zur Geburt auftreten können, wie man diese am besten auffängt, erläutern Experten in BILD am SONNTAG.

### **Ist es normal, in einer Schwangerschaft Beschwerden zu haben?**

Professor Bernd Kleine-Gunk, Leiter der Abteilung Gynäkologie an der EuromedClinic Fürth: "Nein. Die meisten Schwangerschaften laufen völlig komplikationslos. Dennoch kann es hin und wieder zu kleineren Problemen kommen. Das liegt vor allem an der großen hormonellen Umstellung. Die meisten Beschwerden sind aber harmlos, verschwinden meist von selbst wieder oder lassen sich schnell beheben. Wirklich ernsthafte medizinische Probleme treten bei weniger als 10 Prozent der Frauen auf."

### **Was sind die häufigsten Beschwerden einer Schwangeren?**

Professor Kleine-Gunk: "In den ersten Schwangerschaftswochen leiden viele unter Übelkeit, gelegentlich auch unter Erbrechen. Das ist unangenehm, aber unproblematisch. Die wahrscheinlichste Ursache ist das Schwangerschaftshormon HCG. Hier können morgens, vor dem Aufstehen, Zwieback und Pfefferminztee helfen. Muss die Frau sich häufiger als dreimal täglich übergeben und

kann wochenlang kaum Nahrung behalten, verordnet der Arzt Elektrolyte, um den Wasser- und Salzverlust auszugleichen."

### **Warum klagen viele werdende Mütter plötzlich über Sodbrennen?**

Professor Kleine-Gunk: "Während der Schwangerschaft drückt das größer werdende Baby den Magen immer mehr nach oben. Der Magen enthält Salzsäure, die vermehrt in die Speiseröhre gerät und dort brennt. Dagegen hilft, viele kleine Portionen zu essen und auf alles, was die Magensäure anregt, zu verzichten - wie scharfe oder gewürzte Gerichte. Auch Säureblocker helfen."

### **Sodbrennen ist leicht zu löschen**

### **"Schwangere sollten höchstens zwei Tassen Kaffee am Tag trinken"**

### **Auf welche Nahrungsmittel sollten Schwangere verzichten?**

Professor Kleine-Gunk: "Auf rohen Fisch wie Sushi, rohes Tatar, rohe Eier, Rohmilchprodukte, ungewaschenes Obst, Gemüse. Das kann zum Beispiel zu Infektionen mit Listerien führen. Den Genuss von Koffein einschränken, bei Kaffee sollten es täglich höchstens zwei Tassen sein."

### **Was schadet dem ungeborenen Kind sonst noch sehr?**

Professor Wolfgang Henrich, kommissarischer Direktor der Kliniken für Geburtsmedizin, Charité Berlin: "Nikotin. Leider rauchen immer noch rund 25 Prozent der Schwangeren. Das ist ein Riesensproblem, weil die Kinder im Mutterleib förmlich kleingeraucht werden. Die Babys wiegen bei der Geburt rund 200 Gramm weniger als Kinder von Nichtraucherinnen, haben einen kleineren Kopfumfang, eine kleinere Gehirnmasse und später mehr Entwicklungsstörungen. Sie haben mehr Neugeborenen- und Kleinkindinfektionen, Allergien und Verhaltensauffälligkeiten.

Schwere Durchblutungsstörungen führen oft in der Schwangerschaft auch dazu, dass die Kinder vorzeitig geholt werden müssen. Sämtliche Schwangerschaftsrisiken, Geburtskomplikationen und die Kaiserschnitttrate steigen. Alkohol in der Schwangerschaft ist auch sehr schädlich."

### **Was lässt sich gegen Eisenmangel tun, der ja oft zu Müdigkeit führt?**

Professor Kleine-Gunk: "Der Eisenbedarf nimmt in der Schwangerschaft um das Zwei- bis Vierfache zu, denn der Nährstoff ist an der Blutbildung beteiligt und wichtig, damit sich das Gehirn vom Baby richtig entwickelt. Leeren sich die Eisenspeicher und fällt der Wert auf unter 11 Gramm pro Deziliter, fühlt sich die Frau oft müde. Hier ist Eisen nötig, am besten als Tabletten oder Saft wie Kräuterblut. Dunkles Fleisch (Kalb, Rind, Lamm, Wild) sowie Hirse liefern ebenfalls viel Eisen."

### **Welche Nährstoffe sind für Mutter und Baby noch besonders wichtig?**

Professor Kleine-Gunk: "Während der Schwangerschaft besteht ein Mehrbedarf an Omega-3-Fettsäuren. Die sind wichtig für die kindliche Hirnentwicklung. Besonders viel steckt in fettem Fisch wie Lachs oder Hering sowie Rapsöl. Jod - in Fisch enthalten - oder Jodsalt ist ein Muss für die Schilddrüse. Folsäure, das vor allem in grünem Blattgemüse wie Spinat steckt, verhindert einen offenen Rücken und ist an der Zellneubildung beteiligt, Vitamin B12 an der Blutbildung. Viel von diesem Vitamin findet man in Fleisch, Eiern, Milch." Übrigens: Planen Frauen, schwanger zu werden, sollten sie rechtzeitig anfangen, Folsäure zu nehmen.

### **Wie viele Frauen haben Schwangerschaftsdiabetes?**

Privatdozent Dr. med. Sven Diederich, Internist, Diabetologe, Endokrinologi-

kum Berlin: "Jede Zehnte. Besonders Übergewichtige sind für einen gestörten Blutzuckerhaushalt anfällig. Ihre Zellen reagieren nicht mehr auf Insulin. Das bringt eine hohe Kaiserschnitttrate mit sich." Auch das Risiko, später Altersdiabetes zu bekommen, ist erhöht.

### **Was hilft bei Schwangerschaftsdiabetes?**

Dr. Diederich: "Bei rund 80 Prozent eine Umstellung der Ernährung. Heißt: auf 'gute' Kohlenhydrate achten, also die, die langsam ins Blut gehen. Die liefert zum Beispiel Vollkornbrot im Gegensatz zu weißen Brötchen. 20 Prozent müssen Insulin spritzen."

### **Müssen Frauen, die auch mal traurig sind, sich deshalb sorgen?**

Professor Kleine-Gunk: "Nein. Stimmungsschwankungen und empfindsamer zu reagieren als früher, ist völlig normal. Das bringen auch die Schwangerschaftshormone mit sich. Wer mal traurig oder ängstlich ist und sich fragt, ob er die neuen Aufgaben als Mutter packt, sollte sich keinen Kopf machen. Schwanger sein bedeutet nicht automatisch neun Monate reine Freude. Das sollte sich jede Frau zugestehen und sich nicht von anderen unter Druck setzen lassen. Hält eine große Traurigkeit hingegen länger an, sollte man mit dem Arzt über ein Antidepressivum gegen den Babyblues sprechen."

### **Stimmt es, dass Schwangere keinen Sport machen dürfen?**

Professor Ingo Froböse, Sportwissenschaftler an der Sporthochschule Köln: "Nein. Dieser Irrtum war bis vor Jahren weitverbreitet. Heute weiß man, dass moderater Sport Mutter und Kind guttun. Bewegung senkt das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes erheblich, ein Rückentraining kann Rückenschmerzen verringern, Stimmungsschwankungen treten seltener auf. Außerdem verläuft bei aktiven Frauen die Geburt oft einfacher, da Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stärker ausgebildet sind." Walken, Radfahren, Sportarten im Wasser wie Aquafitness tun Mutter und Kind besonders gut.

### **Ist eigentlich Sex erlaubt?**

Professor Kleine-Gunk: "In einer Schwangerschaft, in der alles normal verläuft, ja. Obwohl viele immer noch glauben, dass es dem Baby schadet oder Wehen ausgelöst werden. Das stimmt aber nicht. Das Baby liegt geschützt und umhüllt von Fruchtwasser in der Fruchtblase. Vom Sex ist nur abzuraten, wenn Blutungen vorliegen oder vorzeitige Wehen drohen."

## **Kräuterblut macht müde Frauen munter Traurigsein gehört zum Glücklichen sein dazu**

### **Das 40-Wochen-Wunder: Wie aus einem Zellknäuel ein Menschenkind wird**

#### **Abbildung: Sekunde null: Das Treffen von Eizelle und Spermium**

Ein Einziges von Millionen beim Geschlechtsverkehr freigesetzten Spermien befruchtet die Eizelle (0,1 mm). Schon Minuten später finden Erbgut von Vater und Mutter zueinander, ein neues Leben beginnt

#### **Abbildung: 4. Woche**

Der menschliche Keim wandert in die Gebärmutter und nistet sich dort in die Schleimhaut ein. Ein Teil seiner Zellen wird zum Embryo, die anderen zur Plazenta (Mutterkuchen), die den Embryo ernährt

#### **Abbildung: 16. Woche**

Arme, Beine und Organe sind fast vollständig ausgebildet. Das Baby bewegt sich schon, die Mutter merkt das noch kaum. Größe: ca. 12 cm. Gewicht: ca. 100

#### **Abbildung: 26. Woche**

Im Bauch wird es langsam eng. Der Herzschlag des Kindes wird beim Lauschen an der Bauchdecke hörbar. Größe (von Kopf bis Steiß): 23 cm. Gewicht: 1000 g

#### **Abbildung: 40. Woche**

Die Geburt steht unmittelbar bevor. Das Kind hat sich mit dem Kopf zum Geburtskanal gedreht. Es ist ca. 50 cm groß, wiegt etwa 3500

### **"Nach Niesanfällen zog es plötzlich stark im Bauch"**

NAME: Mirjam Schlaeper (33), Übersetzerin, 6. Monat.

PROBLEM: Bauchmuskelüberdehnung, Eisenmangel.

VERLAUF: "Gleich zu Beginn der Schwangerschaft war ich immer sehr müde. Der Arzt stellte Eisenmangel fest. Dann, in der 16. Woche, zog es nach heftigen Niesanfällen fürchterlich in der rechten und linken Bauchseite - wie Seitenstiche. Schuld ist eine Bauchmuskelüberdehnung."

BEHANDLUNG: "Ich nehme Eisen-tabletten, Atemübungen und tägliche Ölmassagen lindern die Bauchschmerzen."

### **"Ich musste mich täglich bis zu 30-mal übergeben"**

NAME: Martha Cichocki (26), Angestellte, 8. Monat.

PROBLEM: Übelkeit, Erbrechen.

VERLAUF: "Im zweiten Monat ging es los, dass ich mich ständig übergeben musste. Oft bis zu 30-mal am Tag! Ich kam ins Krankenhaus, da ich weder essen noch trinken konnte, stark abnahm; zwei Wochen wurde ich durch einen Tropf ernährt. Danach hat mich meine Mutter mit Lieblingsgerichten verwöhnt."

SITUATION HEUTE: "Ich esse wieder normal. Nur wenn ich mich abrupt bewege, wird mir übel. Deshalb liege ich viel, um mich zu schonen."

### **"Ich habe Schwangerschaftsdiabetes"**

NAME: Sylvia Blankenheim (38), Buchhalterin, 8. Monat.

PROBLEM: Diabetes.

VERLAUF: "In der 20. Woche hörte ich vom Diabetestest für Schwangere, habe den aus Neugierde gemacht. Das Ergebnis aber war ein Schock!"

BEHANDLUNG: "Ich musste zum Endokrinologen. Der Ernährungsberater dort erklärte, was ich essen soll: zum Beispiel Kohlenhydrate mit Eiweiß, so geht der Zucker langsam ins Blut."

SITUATION HEUTE: "Ich kontrolliere nach jeder Mahlzeit die Werte mit dem Blutzuckermessgerät, gehe alle zwei Wochen zum Frauenarzt. Bis jetzt hat sich mein Baby optimal entwickelt."

### **"Nüsse lindern das Sodbrennen"**

NAME: Sandra Löser (23), Angestellte, 7. Monat.

**PROBLEM:** Sodbrennen.

**VERLAUF:** "In der 9. Woche bekam ich es zum ersten Mal. Egal, was ich aß, ich hatte sofort heftiges Sodbrennen."

**BEHANDLUNG:** "Ich trank literweise Milch, aß Joghurt, weil Ärzte dazu rieten. Nichts half. Das Brennen war so stark, ich wusste nicht, wie ich liegen sollte. Seitdem meide ich Säurehaltiges. Esse dafür Nüsse, wenn es brennt."

**SITUATION HEUTE:** "Mir geht's besser, die Nüsse helfen."

**"Meine Stimmung fuhr Achterbahn"**

**NAME:** Kerstin Wenzel (33), Sozialpädagogin, 8. Monat.

**PROBLEM:** Stimmungsschwankungen.

**VERLAUF:** "Bis zum 4. Monat war ich fröhlich, viel unterwegs. Plötzlich hatte ich zu nichts mehr Lust."

**BEHANDLUNG:** "Ein Mangel an bestimmten Nährstoffen und eine Unterzuckerung sind Grund für die Stimmungsschwankungen. Ich musste ins Krankenhaus, bekam eine Ernährungsberatung. Jetzt esse ich Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, nehme Kalium und Magnesium."

**SITUATION HEUTE:** "Mir geht's besser. Aber vergesse ich mal die Tabletten, bin ich gleich traurig oder gereizt."

**Wie Männer mit schwanger wer-**

**den**

Können auch Männer schwanger sein? Die Frage ist gar nicht so blöd, wenn man mit Kay Leschzinsky (33) spricht. Dessen Bauchumfang hat sich dem seiner hochschwangeren Freundin angepasst. "In vier Monaten habe ich zehn Kilo zugenommen", stöhnt der Angestellte. "Irgendwie habe ich mich dem Verhalten meiner Freundin angepasst. Früher war ich bowlen oder radeln. Doch dann wollte meine Freundin immer öfter zu Hause bleiben. Ich blieb auch. Sie aß plötzlich sehr gern Nudeln und Herzhaftes. Ich auch." Doch wenn seine Tochter da ist, "ist damit Schluss. Denn der Bauch, der muss auch bei mir wieder weg!"

**Abbildung**

**Sekunde null: Das Treffen von Eizelle und Spermium**

Ein Einziges von Millionen beim Geschlechtsverkehr freigesetzten Spermien befruchtet die Eizelle (0,1 mm). Schon Minuten später finden Erbgut von Vater und Mutter zueinander, ein neues Leben beginnt

**Abbildung**

**4. Woche**

Der menschliche Keim wandert in die Gebärmutter und nistet sich dort in die Schleimhaut ein. Ein Teil seiner Zellen wird zum Embryo, die anderen zur Plazenta (Mutterkuchen), die den Embryo ernährt

**Abbildung**

**16. Woche**

Arme, Beine und Organe sind fast vollständig ausgebildet. Das Baby bewegt sich schon, die Mutter merkt das noch kaum. Größe: ca. 12 cm. Gewicht: ca. 100

**Abbildung**

**26. Woche**

Im Bauch wird es langsam eng. Der Herzschlag des Kindes wird beim Lauschen an der Bauchdecke hörbar. Größe (von Kopf bis Steiß): 23 cm. Gewicht: 1000 g

**Abbildung**

**40. Woche**

Die Geburt steht unmittelbar bevor. Das Kind hat sich mit dem Kopf zum Geburtskanal gedreht. Es ist ca. 50 cm groß, wiegt etwa 3500