



GESUND UND FIT DURCH DIE SCHWANGER- SCHAFT

Ein Kind auszutragen ist eine Herausforderung für den KÖRPER. Wir wollten von Experten wissen, was Körper, Geist und SEELE in den kommenden Monaten guttut und was man gegen typische Schwangerschaftsbeschwerden tun kann ...

TEXT: LEA BECKER

Muss ich eine Zahnfleischentzündung sofort behandeln lassen?

„Eine Schwangerschaftsgingivitis sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Denn chronische Entzündungen lassen das Zahnfleisch über die Jahre zurückgehen und schaden dem gesamten Zahnhalteapparat inklusive Kieferknochen. Darüber hinaus können in der Schwangerschaft vorzeitige Wehen und sogar Frühgeburten ausgelöst werden. Deshalb sollten Betroffene noch in der Schwangerschaft zu einer Behandlung inklusive Zahnreinigung gehen. Begleitend kann eine desinfizierende Mundspülung eine erneute Infektion verhindern.“

Dr. Jochen H. Schmidt ist zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. Er besitzt den akademischen Zusatztitel des „Master of Science in Oral Implantology and Surgery“.

Darf ich mich trotz Rückenschmerzen bewegen oder sogar Sport treiben?

„Rückenschmerzen und -verspannungen sind eine in der Schwangerschaft häufige Folge der Bauchzunahme beziehungsweise der veränderten Körperstatik sowie der Hormonumstellung. Bitte, auch wenn es schwerfällt, für ausreichende Bewegung sorgen: Empfehlenswert sind Spaziergehen und Schwangerschaftsgymnastik, Yoga sowie Entspannungs- und Lockerungsübungen. Wohltuend wirken vielfach auch ein warmes Bad, Wärmflaschen und sanfte Massagen. Darüber hinaus bitte auf flache, bequeme Schuhe achten sowie eine gerade Körperhaltung.“

Dr. Martin Rinio ist Facharzt für Orthopädie, Chirurgie und Unfallchirurgie sowie Ärztlicher Direktor der Gelenk-Klinik Gundelfingen.

Soll ich zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

„Schon beim Kinderwunsch ist für die meisten die Einnahme von Jod, Folsäure und oftmals auch Vitamin D wichtig. Omega-3-Fettsäuren, Eisen und B-Vitamine können ebenfalls sinnvoll in Form von Nahrungsergänzungsmitteln sein. Das kann man im Blut prüfen und mit den Ärzten besprechen. Auch sollte man die Schilddrüse checken lassen. Beim Essen ist fast alles erlaubt. Vor allem sollte es gesund und pflanzenbetont sowie eiweißreich sein. Rohmilchkäse, rohe Eier, Fleisch oder Fisch sowie vorgeschnittene abgepackte Salate können gefährliche Erreger enthalten, daher besser meiden, um eine Gefahr für das Baby nicht zu provozieren. Auf Alkohol und Zigaretten verzichten.“

Dr. Yael Adler ist Fachärztin für Dermatologie, Venerologie, Phlebologie und Ernährungsmedizin (DGEM) und im wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Gesellschaft für Anti-Aging-Medizin GSAAM. Sie leitet eine eigene Praxis in Berlin.

Ist Beckenbodentraining wichtig für die Geburt?

„Gerne empfehle ich Schwangeren Beckenbodentraining. Neuerdings ist die Forschung auf dem Stand, dass der Beckenboden nicht erst nach der Entbindung trainiert werden sollte, sondern bereits vor und während der Schwangerschaft. Angepasst und achtsam auf die sich verändernden Bedürfnisse des Körpers, ist neben gezielten Übungen für die Tiefenmuskulatur und den Halteapparat auch Sport sehr wichtig für ein Körpersystem in Balance und eine gesunde Psyche. Ob Yoga, Schwimmen oder Walken – Sportarten, die ein geringes Unfallrisiko haben, können zu einer angenehmen Schwangerschaft beitragen und das meist bis kurz vor der Entbindung. Wer in der Schwangerschaft mit Augenmaß aktiv bleibt, regeneriert danach auch deutlich schneller.“

Dr. med. Nicole Mattern, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe mit eigener Praxis in Berlin

Stärkung von innen



Sanotact, Eisen-Komplex, ca. 4 Euro; über dm.de



Evamonda, Magnesium Nahrungsergänzungsmittel, ca. 14 Euro; evamonda.de



Tetesept, Femi Baby Monatspackung Nahrungsergänzung, ca. 8 Euro; über dm.de



Bears With Benefits, Prenatal Vitamine, ca. 25 Euro; bears-with-benefits.com