

Nachgefragt

„Werdende Mütter gehören nicht ins Bett!“

Die Zeiten, in denen man Schwangere in Watte gepackt hat, sind vorbei. Experten wie der Gynäkologe Prof. Walter Klockenbusch, Münster, geben werdenden Müttern heute grünes Licht für Aktivitäten (fast) aller Art. Selbst bei Komplikationen wird zur (moderaten) Bewegung geraten, denn Bettruhe erhöht vor allem das Thromboserisiko.



Prof. Dr. med. Walter Klockenbusch
Leiter der Geburtshilfe und Pränatalmedizin, Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Universitätsklinikum Münster



© UMM/Wattendorff

MMW: *Wie viel körperliche Aktivität ist Schwangeren zu empfehlen?*

Klockenbusch: Es gibt Studien dazu, wann der fetale Zustand beeinträchtigt sein kann. Das ist eigentlich nur bei intensiver sportlicher Betätigung der Fall und hängt auch davon ab, was die Frau gewohnt ist. Überhaupt keine Bedenken hätte ich bis zu einer Herzfrequenz von 130/min und einer Atemfrequenz unter 70% der maximalen Atemfrequenz.

MMW: *Welche Aktivitäten würden Sie empfehlen?*

Klockenbusch: Prinzipiell alles, was Spaß macht! Das kann Schwimmen sein, Wandern, Joggen, Tanzen, auch Tennis oder Reiten. Mit letzterem sollte man natürlich nicht gerade in der Schwangerschaft anfangen. Das Wichtigste ist: kein Ehrgeiz! Es kommt nicht auf Leistung an, sondern auf das Wohlbefinden.

MMW: *Was raten Sie Frauen, die vor der Schwangerschaft körperlich weitgehend inaktiv waren?*

Klockenbusch: Man sollte sie motivieren, zumindest eine Viertelstunde täglich zu gehen. Es spricht auch bei einer Frau mit 120 Kilo, die überwiegend am Schreibtisch gesessen hat, nichts dagegen, wenn sie in der Schwangerschaft mal ein Stockwerk nicht mit dem Fahrstuhl fährt, sondern die Treppe nimmt.

MMW: *Sagt der Körper, wann's zu viel ist?*

Klockenbusch: Natürlich! Ich ermuntere die Frauen immer, sich auf ihr Gefühl zu verlassen und sich zu fragen: Was tut mir gut? Nur wenn es einer Frau schlecht geht, die körperliche Leistungsfähigkeit innerhalb kurzer Zeit abnimmt, wenn sie Kreislaufprobleme bekommt oder Kopfschmerzen, sollte man nachsehen, was dahintersteckt.

MMW: *Ist Sport bei einer Zervixinsuffizienz oder Placenta praevia tabu?*

Klockenbusch: Nein. Wenn eine Frau eine Placenta praevia hat, sollte man ausprobieren, was hilft. Bettruhe würde ich jedenfalls nicht empfehlen. Und was den Gebärmutterhals betrifft: Hier spielt es keine Rolle, ob die Frau liegt oder Kopfstand macht oder wandert. Für Zervix-



© goulubov / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodell)

veränderungen sind ja primär keine physikalischen Faktoren zuständig, sondern Gewebshormone, biochemische Veränderungen, die wahrscheinlich auch mit psychischen Faktoren zusammenhängen. Wir wissen, dass psychisch belastende Situationen mit Frühgeburtlichkeit assoziiert sind. Dieser Bereich wurde bisher stiefmütterlich behandelt.

MMW: *Tun sich sportlich aktive Frauen bei der Geburt schwerer?*

Klockenbusch: Es gibt den Mythos, dass die Geburten länger dauern, wenn der Beckenboden sehr stark trainiert ist, und dass dann auch mehr operative Eingriffe notwendig sind. Systematische Untersuchungen zeigen aber genau das Gegenteil: Sowohl die Eröffnungs- als auch die Austreibungsphase sind bei sportlich aktiven Frauen kürzer. Das gilt auch für Frauen, die während der Schwangerschaft Beckenbodentraining machen. Dies kann man also auch in der Schwangerschaft durchaus empfehlen! ■

Interview: Dr. Elke Oberhofer