



Wellness in der Schwangerschaft

Das schöne neudeutsche Wort „Wellness“ kommt aus dem Englischen und entstand per Definition aus den Worten Well-being und Fitness oder auch Well-being und Happiness. Die Bedeutung definiert sich durch die Worte Wohlbefinden, Spaß und ein gesamer guter körperlicher Zustand. Den Ursprung fand Wellness in den 1970er Jahren. In dieser Zeit wurden im Auftrag der US-Regierung Modelle entwickelt, die den explodierenden Gesundheitskosten durch Prävention vorbeugen sollten. Jeder einzelne Mitmensch sollte zu seiner Eigenverantwortung herangezogen werden. Von den Erfindern wird Wellness mit Wohlbefinden, Zufriedenheit, Ernährungsbewusstsein, Fitness und einem gekonntem Umgang mit Stress umschrieben. Ein positiver Effekt ist längst nicht nur das individuelle Wohlbefinden, mehr auch die Auswirkungen auf die verbesserte Gesundheit.

Eigentlich aber haben schon vor Jahrhunderten fernöstliche Kulturen ihre Art von **Wellness** erfunden. Ihre ganzheitlichen Therapien, wie zum Beispiel Ayurveda oder die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Bereits früh wurde erkannt, dass ein Verstehen vom Einklang des Körpers und des Geistes mit der Natur die Gesundheit wesentlich fördert. Auch im alten Europa gab es solche heilenden Ansätze, die jedoch mit den Hexenverbrennungen ein jähes Ende fanden.

Seit Ende der 1990er Jahre werden unter dem Begriff „Wellness“ im deutschsprachigen Raum insbesondere Methoden, Behandlungen und Anwendungen, die das geistige und seelische, aber auch das körperliche Wohlbefinden steigern, verstanden. Verallgemeinert werden mit Wellness Massagen, Bäder, aber auch Tages- und Wochenprogramme angeboten und die dazu gehörende Infrastruktur, wie Schwimmbäder, Saunen, etc.

Wellness in der Schwangerschaft ausdrücklich empfohlen

Die **Schwangerschaft** bedeutet für die Frau, meist sogar erstmals in ihrem Leben, sich ihres eigenen Körpers bewusst werden und gezielte Erholung. Schönheit und Wohlbefinden sind rund um die gesamte Schwangerschaft ein großes Thema. Der Körper der schwangeren Frau vollbringt Höchstleistungen, die Seele muss einen totalen Umbruch im Leben bewältigen, nicht zuletzt die Hormone lassen die Empfindungen unkontrollierbar das Ruder übernehmen. Daher empfehlen heute auch Hebammen und Ärzten ausdrücklich [Wellness in der Schwangerschaft](#).

Im Mittelpunkt steht das Wohlbefinden der Schwangeren, Tanken von Kraft, um den neu entstehenden Leben den allerbesten Start zu ermöglichen. Heute weiß man, dass die Empfindungen der Mutter direkt auch an den Fötus weitergegeben werden. Ist die Mutter entspannt, ist das Baby entspannt. Auch Stress wird direkt an ein Ungeborenes geleitet und beeinflusst die Schwangerschaft in vielerlei Hinsicht, bis hin zur Auslösung von Fehl- oder Frühgeburten.

Wellness wirkt sich nicht zuletzt auf die Geburtsvorbereitung aus. So wird im Wasser die Umgebung des Babys nachempfunden, Gelenke werden entlastet und die Muskulatur wird schonend gestärkt. Für die Geburt ist die Fähigkeit, sich in einer Stresssituation entspannen zu können, von zentraler Bedeutung. Dies wird durch eben die gezielte Besinnung auf sich selbst geübt und gefördert.

Wellness in der Schwangerschaft beginnt bereits mit Ernährung

Das ganz persönliche Wellnessprogramm beginnt mit der richtigen [Ernährung in der Schwangerschaft](#). Gesund, nahrhaft und wertvoll sollte sie sein, wird allgemein hin empfohlen. Aber was heißt dies konkret? Reicht es, einfach einen Apfel am Tag mehr zu essen? Mitnichten. Die richtige Zufuhr von Nährstoffen entscheidet vom ersten Tag der Schwangerschaft bereits über die Entwicklung des Kindes. Mikronährstoffe, wie Folsäure, Omega3 oder Jod sind nur einige, die es zu beachten gilt. Vollwertige Nahrung, kleine Portionen frischen Gemüses in regelmäßigen Abständen, ausreichend Fleisch und Fisch, gut gegart sowie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag sind die Grundbausteine der richtigen Ernährung. Unbedingt zu beachten gilt es die verbotenen Lebensmittel, wie ungewaschenes Gemüse, rohe Nahrungsmittel insbesondere Eier, Fleisch, Fisch oder auch Rohmilchkäse. Auf die besser während der gesamten Schwangerschaft verzichten, da für das ungeborene Kind folgenschwere Krankheiten übertragen werden können.

Was es zu beachten gilt

Ob im Beautysalon um die Ecke, zu Hause oder im Hotel, in der Schwangerschaft ist bei der Auswahl der geeigneten Wellnessangebote so einiges zu beachten. Ganz vornweg sei gesagt, die **Schwangerschaft** muss unauffällig sein, das heißt keine früheren Fehlgeburten, Komplikationen in einer vorherigen Schwangerschaft oder Infektionen und Risiken, welche vom Arzt in dieser Schwangerschaft festgestellt wurden. Es wird unbedingt zur Vorsicht und Rücksprache mit dem Arzt geraten.

Beginnend zu Hause, sollte die werdende Mutter niemals allein sein, wenn sie sich ein entspannendes Bad gönnen möchte. Bäder nie zu heiß genießen. Kreislaufbeschwerden oder Ausrutschen können zu gefährlichen Stürzen führen.

Zur Sicherheit sollte besser immer jemand in Rufnähe sein. Badezusätze sind sorgfältig auszuwählen, da es durchaus einige Substanzen gibt, die wehenauslösend wirken können. Am besten lässt Frau sich in der Apotheke oder durch die Hebamme beraten. Insbesondere Aromaöle sind mit Vorsicht zu genießen, auch hier empfiehlt sich im Vorfeld eine umfangreiche Beratung.

Massagen helfen die häufig auftretenden Verspannungen, Rückenschmerzen und Beschwerden mit geschwollenen Beinen zu lindern. Blutzirkulation und das Lymphsystem werden angeregt. Zu beachten ist jedoch bei einer Schwangeren unbedingt, dass die Massage mit weniger Druck ausgeführt wird und einige neuralgische Punkte müssen generell ausgelassen werden. Sehr zu empfehlen ist, vor der Massage mit dem zuständigen Masseur über die Schwangerschaft zu sprechen. Besonders bei den sehr häufig auftretenden Problemen mit dem Ischias bieten sich Massagen sehr gut an.

Wellness in der Schwangerschaft

Abgeraten wird davon, in der Schwangerschaft Behandlungen durchführen zu lassen, die den Kreislauf sehr belasten können, Anwendungen die sich auf das Bindegewebe auswirken, wie zum Beispiel Straffungswickel. Auch hier wieder unbedingt auf die Inhaltsstoffe der benutzten Cremes und Öle zu achten und diese genau zu hinterfragen. Im Zweifelsfalle lieber verzichten. Auch, oder gerade Substanzen aus der Natur, wie Kräuter, können Wehen auslösen. Hot Stone Behandlungen sollten, laut Experten, ebenfalls bei werdenden Müttern nicht angewendet werden. Achtung auch bei Akupunktur, diese sollte in der Schwangerschaft ausschließlich von erfahrenen Therapeuten oder Hebammen angewendet werden, und sie dient dann zumeist nur zur Linderung von Schmerzen, zur Geburtsvorbereitung ab der 36. Schwangerschaftswoche und zur Geburtsbeschleunigung.

Besonders geeignete Wellnessangebote für die Schwangerschaft

Entspannende Anwendungen, wie Packungen, die die Feuchtigkeit der Haut unterstützen, Massagen im Rücken und vor allem Beinbereich um die Einlagerung von Wasser zu vermindern oder auch [Yoga](#) oder Shiatsu sind besonders gut geeignet. Eine wahre Wohltat ist eine Pediküre mit einer leichten, entspannenden Fußmassage. Allerdings gilt es hier zu beachten: Keine Reflexzonenbehandlung! Die Füße sind mit größer werdendem Bauch immer weniger, bis gar nicht mehr für die Frau erreichbar.

Yoga - Sowohl Wohlgefühl, als auch Vorbereitung auf die Geburt

Oftmals wird Yoga auch bereits ganz individuell für die Schwangerschaft angeboten. Bestimmte Dehnungen müssen, wegen der hormonell bedingten Lockerung des Bindegewebes, ausgelassen werden. Sonst bringt Yoga jedoch nur Vorteile mit sich. Es fördert die Beweglichkeit des Beckens, die Wahrnehmung des Beckenbodens wird geübt und gefestigt, bewusstes Spüren der eigenen Atmung sind nur einige Beispiele. Neben den körperlichen Aspekten, geht es ebenso wichtig um die seelischen. Zur Ruhe finden, Vertrauen zu sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten des Körpers finden. Tiefe Entspannung und damit verbunden die Regeneration helfen auch wieder bei der Geburt. Der Atem spielt bei dieser eine besonders zentrale Rolle.

Reiki oder Shiatsu sind weitere Behandlungsmethoden ganzheitlicher Körpertherapien, die besonders in der Schwangerschaft nicht nur zu allgemeinen Wohlbefinden verhelfen, sondern tatsächlich bereits aufgetretene [Schwangerschaftsbeschwerden](#) lindern.

Sport rundet das persönliche Wellnessprogramm ab

Ist die Schwangerschaft komplikationsfrei und liegt keine Krankheit vor, ist gegen Sport in der Schwangerschaft nichts einzuwenden. Ganz im Gegenteil, Experten raten auch hier dringend zu ausreichend körperlicher Bewegung und Frischluft. Vom Hochleistungssport sollte jedoch Abstand genommen werden. Zahlreiche Vorteile bringt eine regelmäßige sportliche Betätigung mit sich. Geringeres Thromboserisiko, weniger Wassereinlagerungen, Verringerung von schwangerschaftstypischen Verdauungsproblemen oder Durchblutungsstörungen sind nur einige wenige Beispiele. Wissenschaftliche Studien konnten nachweisen, dass Sport die Bildung von Schwangerschaftsstreifen deutlich verringert.

Die idealsten Sportarten sind Schwimmen, Radfahren, Laufen, Skilanglauf, Nordic Walking, Wandern und alle Formen von Wassergymnastik. Ganz wichtig ist, nie zu sehr belasten. Der Puls sollte nicht längere Zeit über 140 Herzschläge pro Minute sein, Überhitzung vermieden werden. Absehen sollten werdende Mütter insbesondere von gefährlichen Sportarten, mit hohem Verletzungsrisiko, wie zum Beispiel Reiten, Skifahren, Tennis oder auch Mannschaftssport.

Gegen Sauna grundsätzlich in der Schwangerschaft nichts einzuwenden

Wenn Mami bereits vor der Schwangerschaft regelmäßig saunieren war, spricht absolut nichts gegen den Gang in die Sauna. Besser ist es jedoch nicht erst zu beginnen, wenn der Körper die Sauna nicht gewöhnt ist. Die Intensität und Anzahl der Saunagänge gilt es etwas zu reduzieren und auch hier wieder besondere Achtung vor den Kräutern in den Aufgüssen. Eine Schwangere kühlt sich besser mit dem Schlauch oder unter der Dusche ab, als das kalte Tauchbecken zu nutzen.

Übrigens, Experten sind sich einig, wenn es nicht ein alter Teich, ein Whirlpool oder andere Gewässer mit einer natürlich hohen Keimbelastung sind, besteht nur eine besonders geringe Gefahr eines Infektionsrisikos. Um ganz sicher zu gehen, und Scheideninfektionen zu vermeiden, wird vor dem Schwimmen geraten, einen mit Olivenöl oder Vaseline getränkten Tampon in die Scheide einzuführen und nach dem Bad und der Dusche die Scheidenflora mit Milchsäurezäpfchen zu unterstützen, im Hausgebrauch ist auch ein Naturjoghurt zu empfehlen.

Auch Papa in Spe beim Wellness nicht vergessen

Auch der werdende Vater verdient Auszeiten, sich zu entspannen. Schließlich ändert sich auch sein Leben radikal, wird er mehr belastet und nicht zuletzt hat er unter den schwangerschaftsbedingten Stimmungsschwankungen zu leiden. Spezielle Angebote für den Mann sind bei weitem keine Seltenheit mehr und gegen ein bisschen Verwöhnen kann Mann ja auch nichts einwenden.

Wellness für die Partnerschaft

Nicht zuletzt die traute Zweisamkeit ist oft schon Balsam für die Seele, die Partnerschaft und das Wohlbefinden. Eines ist gewiss, ist der Nachwuchs erst einmal da, werden die Ruhephasen wie auch die Nächte kürzer, der Schlafentzug nagt an den Nerven und die Partnerschaft erlebt die schwerste Probe ihres Lebens. Umso wichtiger ist es, sich Oasen zu schaffen, die Gemeinsamkeit zu genießen, sich auf die Zukunft zu freuen und Pläne zu schmieden, oder einfach gemeinsam die Seele baumeln zu lassen. So kann die bevorstehende turbulente Zeit sicher gemeistert werden.

Quellen: „Das neue große Babybuch“, Compact Verlag München, 2006 sowie „Mein Babyguide“, MediaGuide Verlag Wien, 2008, www.wikipedia.com

Autor: Redaktion / Ivonne

 [Wellness in der Schwangerschaft.pdf \[26 KB\]](#)

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Schwimmen in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Sport in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Yoga in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Wellness in der Schwangerschaft](#)