



GESUND&FIT SCHWANGERSCHAFT

Aktuelle Trends rund um Schwangerschaft & Geburt

IST DAS NOCH GESUND?

EXTREMSPORT IN DER SCHWANGERSCHAFT

FITTE MAMIS: „Sport während einer medizinisch risikofreien (!) Schwangerschaft ist gesund“, erklärt Gynäkologe Dr. Johannes Seidel. Sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining minimieren das Risiko für Komplikationen während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Welches Ausmaß an Sport für eine Schwangere nun als gesund gilt, ist **immer individuell** von körperlicher Konstitution, allgemeinem Fitness-Level und Wohlbefinden während der Schwangerschaft abhängig. So ist auch Extremsport während der Schwangerschaft nicht automatisch gefährlich oder schädlich. Als **kontraproduktiv gilt allerdings leistungssteigerndes Training**, da der Körper aufgrund gegebener Veränderungen während einer Schwangerschaft einfach weniger leistungsfähig und auch verletzungsanfälliger ist.

TRIATHLON-TRAINING

Laura Moisl trainiert auch mit Baby im Bauch fleißig und kennt ihre körperlichen Grenzen dabei genau.



MARCEL HIRSCHER & LAURA MOISL
Der Ski-Star und seine Freundin erwarten ihr erstes Kind. Moisl ist bereits im fünften Monat schwanger – für sie kein Grund, eine Trainingspause einzulegen.



Späte Mutterschaft, Extremsport in der Schwangerschaft, ein Baby per Leihmutter und die Plazenta als Superfood – wir haben den Experten um seine **fachliche Einschätzung** dazu gebeten.

Aktuell sorgt die dänische Schauspielerin Brigitte Nielsen für Furore: In einem nicht gerade zarten Alter von 54 Jahren erwartet sie nun ihr fünftes Kind. Die Tendenz zur späten Mutterschaft ist jedoch bei Weitem nicht der einzige Schwangerschaftstrend unter prominenten Ladys: Die eigene Plazenta zu verspeisen, daraus spezielle Produkte anfertigen zu lassen oder ein Baby per Leihmutter zu bekommen – diese Dinge sind unter US-amerikanischen Stars längst keine Seltenheit mehr. Auch bei uns in Österreich wird derzeit darüber diskutiert, was während einer Schwangerschaft denn nun „gut“ ist. Anlass dafür gibt Ski-Star Marcel Hirschers Freundin, Laura Moisl, die auch mit Babybauch nicht auf ihr gewohntes Training verzichten möchte.

Wertfrei. Der Frage, was man denn nun während einer Schwangerschaft darf oder soll und wann medizinische, ethische oder moralische Grenzen überschritten werden, sind wir für Sie zusammen mit **Dr. Johannes Seidel**, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, eingehender nachgegangen. Eines gleich vorweg: Zu werten oder gar (öffentlich) zu urteilen ist nicht angebracht. Denn jede Lebenssituation, jede Familie, jede Frau und auch jede →



**TRAINING
MIT BABY-
BAUCH**
Kraft- und
Ausdauersport
minimieren
Komplikatio-
nen und halten
Mutter und
Baby fit.

**SELBSTVER-
ANTWORTUNG**
*werdender
Mamis ist das
A und O.*

GESUND&FIT SCHWANGERSCHAFT

BRIGITTE NIELSEN Die dänische Schauspielerin ist mit 54 Jahren noch einmal schwanger – mit ihrem bereits fünften Kind.



BABY MIT 54 – SPÄTE MUTTERSCHAFTEN

ALLGEMEINE TENDENZ: Gesellschaftlich ist zu beobachten, dass immer mehr Frauen die Familienplanung vertagen und sich zunächst einmal für Ausbildung, Karriere und Selbstverwirklichung entscheiden. „Fakt ist jedoch, dass eine Schwangerschaft **definitionsgemäß ab dem 35. Lebensjahr als risikoreicher** gilt und engmaschigerer Betreuung bedarf“, so Dr. Seidel. **Je älter eine Frau also ist, desto höher werden auch Risiken hinsichtlich etwaiger Schwangerschaftskomplikationen:** Die Qualität der Eizellen nimmt ab, das Risiko für Fehlgeburten steigt, Chromosomenstörungen nehmen zu. Auch Risiken hinsichtlich Frühgeburt, Präeklampsie, Schwangerschaftsdiabetes und Wachstumsretardierung des Babys steigen laut Dr. Seidel mit fortschreitendem Alter der Mutter an. Ob eine Frau, wie z. B. Schauspielerin Brigitte Nielsen, diese in ihrem Fall hohen Risiken auf sich nehmen möchte, sei ihr selbst überlassen.

BABY PER LEIHMUTTER

GEMIETETER BAUCH: Unerfüllter Kinderwunsch kann eine große **psychische Belastung** für ein Paar sein. In manchen Fällen ist eine Leihmutter die letzte Ausweg. In der Medizintheorie besteht diese dann, wenn eine Frau (die Leihmutter) ein mit ihr nicht genetisch verwandtes Kind austrägt. Dabei wird die Eizelle der „bestellenden“ Frau mit den Spermien des „bestellenden“ Vaters befruchtet und anschließend der Leihmutter eingesetzt. Diese stellt ihre Gebärmutter also für die Dauer der Schwangerschaft zur Verfügung und durchlebt auch die Geburt. Insbesondere für Frauen, die aufgrund von **Gebärmuttererkrankungen** kein Kind austragen können, ist eine Leihmutter eine legitime Alternative. Vorausgesetzt natürlich, eine andere Frau erklärt sich – aus welchem Motiv auch immer – dazu bereit, einem Paar seinen Kinderwunsch auf diese Weise zu erfüllen.



SARAH JESSICA PARKER & FAMILIE Die Schauspielerin ließ ihre Zwillinge (vorne links) von einer Leihmutter austragen. Wohl aus ethisch-moralischen Gründen gelten Leihmutterchaften in Österreich gesetzlich als verboten.

Exzessiv, extrem und nicht immer nachvollziehbar sind die Herangehensweisen mancher Star-Mamis. Dennoch gilt es, **wertfrei zu bleiben** und Entscheidungen gelten zu lassen.

Schwangerschaft ist individuell und sollte (zumindest) akzeptiert werden.

Späte Mamis. Zuerst die Ausbildung, dann die Karriere, dann noch die Weltreise. Und ein Kind? Das kann warten. Viele Frauen vertagen heutzutage ihre Familienplanung aus Gründen der Selbstverwirklichung. Der allgemeine Gesellschaftstrend geht stark in Richtung späte Mutter- und somit auch Schwangerschaft. Was viele Frauen vergessen, ist die Tatsache, dass mit zunehmendem Alter der Mutter auch die Risiken von Fehl- und Frühgeburten, von Chromosomenanomalien (v.a. Trisomie 21) und Schwangerschaftskomplikationen (Diabetes, Präeklampsie) steigen. „Definitionsgemäß werden Schwangere ab einem Alter von 35 Jahren engmaschiger überwacht“, so auch Dr. Seidel. Wie Brigitte Nielsen ein Kind mit 54 Jahren zu bekommen ist demnach allenfalls mit hohen Risiken für Mutter und Kind verbunden.

Baby auf Bestellung. Aus der Tendenz zur späten Maternität resultiert wohl auch – zumindest teilweise – der Trend zur

Getty, Bleniek, Artner, Instagram

PLAZENTA ALS SUPERFOOD

BEDENKLICHER TREND: Immer mehr Frauen wollen die eigene Plazenta nach der Entbindung mitnehmen, um sie zu verspeisen, daraus Globuli oder Kapseln anfertigen zu lassen. **Mythologische und pseudomedizinische Argumente** stillisieren die Plazenta zum Superfood: Aufgrund ihres Nährstoff- und Hormongehalts soll sie für bessere Milchbildung sorgen und Wochenbettdepressionen vorbeugen. Aus medizinischer Sicht gilt dieser Trend, der vorwiegend aus den USA stammt, Dr. Seidel zufolge allerdings eher als bedenklich. „Die Plazenta ist ein medizinisches Abfallprodukt, das nach der Entbindung aufhört, zu „arbeiten.“ Ihr Verzehr kann aufgrund darin enthaltener Bakterien und etwaiger Schadstoffe sogar ein erhöhtes **Infektionsrisiko** darstellen. Wissenschaftlich gesehen haben Plazenta-Produkte demnach keinerlei Vorteile. Anzumerken ist jedoch der **Placebo-Effekt** – vor allem für spirituelle Frauen.



KIM KARDASHIAN & FAMILIE
Die Promi-Mama folgt den Trends: Nach der Geburt ihres zweites Kindes ließ sie aus ihrer Plazenta Pillen anfertigen. Ihr drittes Kind bekam Kardashian schließlich per Leihmutterchaft.

Leihmutterchaft. Viele Frauen sind aufgrund ihres Alters, aber auch oft aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage, selbst ein Kind zu bekommen. Vor allem für Stars bringt eine Schwangerschaft subjektiv untragbare Belastungen und Einschränkungen mit sich. Finanziell dazu in der Lage, bietet eine Leihmutterchaft für sie eine vertretbare Möglichkeit.

Superfood Plazenta. Ebenfalls aus Hollywood stammt der aktuelle Hype rund um die Plazenta. Sie zu verspeisen oder daraus Globuli oder Kapseln anfertigen zu lassen, hat jedoch keinerlei medizinische oder wissenschaftlich erwiesene Vorteile. „Die Plazenta ist ein medizinisches Abfallprodukt. Aufgrund der enthaltenen Bakterien und teils auch Schadstoffe gilt ihr Verzehr eher als bedenklich“, betont Dr. Seidel. Zu tragen kommt bestenfalls der Placebo-Effekt.

Training mit Babybauch. Weitaus weniger bedenklich ist dafür Sport – ob nun intensiv oder gemäßigter – während der Schwangerschaft. Dr. Seidel räumt mit kritischen Bemerkungen in Richtung Hirscher-Freundin Laura Moisl auf: „Kraft- und Ausdauersport während einer medizinisch risikofreien (!) Schwangerschaft sind gesund und minimieren das Komplikationsrisiko.“ Abhängig von Fitness-Level und Allgemeinzustand darf und soll also gesportelt werden! Denn im Optimalfall weiß jede werdende Mutter – und bestimmt auch Laura Moisl –, was das Beste für sie und ihr Baby ist und wo ihre Grenzen liegen.

LISA TÜRK ■

DER EXPERTE IM GESPRÄCH



„SEIEN SIE WERTFREI.“

Für Sie haben wir Dr. Johannes Seidel zu den aktuellen Trends rund um Schwangerschaft und Geburt befragt. Er legt jedem nahe, **nicht zu (ver-)urteilen, wertfrei und unvoreingenommen, aber dennoch kritisch** zu bleiben.

DR. JOHANNES SEIDEL ist FA für Gynäkologie und Geburtshilfe bei Woman & Health: www.womanandhealth.at