

1
Schwangere sollten
kein Fahrrad fahren.



„Das ist Blödsinn“, sagt Dietmar Schlembach, Chefarzt an der Klinik für Geburtsmedizin am Vivantes-Klinikum Neukölln in Berlin und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtsmedizin. Diese Aussage, so der Arzt, stamme wahrscheinlich noch aus Zeiten, in denen man noch nicht viel über die positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung gewusst habe. Fahrradfahren in der Schwangerschaft ist ein gutes Training und regt das Herz-Kreislauf-System an. Frauen sollten mit wachsendem Bauch gegebenenfalls die Sitzhöhe anpassen und natürlich im Verkehr gut aufpassen; ansonsten spreche nichts gegen Radfahren, außer natürlich konkrete gesundheitliche Gründe wie ein verkürzter Gebärmutterhals. Zudem sei es sinnvoll, nur gut zu bewältigende Strecken auszuwählen und sich nicht zu übernehmen: „Gegen Ende der Schwangerschaft wird die Leistungsfähigkeit abnehmen, das ist ganz natürlich.“

2
Spiegeleier und
Meeresfrüchte sind tabu.



Zum Teil stimmt das, so der Frauenarzt. Bei Eiern, die zum Teil roh sind, bestehe die Gefahr einer Salmonelleninfektion. Daher sollten Schwangere gut gekochte Eier essen und Spiegeleier am besten von beiden Seiten anbraten. Auch bei Meeresfrüchten und Fisch gelte, dass sie frisch und gut durch sein müssen, denn sonst können sie Krankheitserreger enthalten. Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät darüber hinaus von langlebigen Raubfischen für Schwangere ab, da diese am Ende der Nahrungskette stehen und mit Metallen belastet sein können.

3
Bloß kein Kaffee
und alkoholfreies Bier!



„Das ist ganz klar ein Mythos“, sagt Schlembach. Ein bis drei Tassen Kaffee können täglich getrunken werden, sofern keine weiteren koffeinhaltigen Getränke oder Nahrungsmittel konsumiert werden. Nach Angaben der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) sollten Schwangere maximal 200 Milligramm Koffein pro Tag zu sich nehmen. Auch in schwarzem und grünem Tee steckt Koffein – durchschnittlich 50 Milligramm pro Tasse. Sogar Kakao und Schokolade enthalten den Muntermacher. Das sollte berücksichtigt werden. Beim Thema Alkohol gilt grundsätzlich: Alkohol schadet dem ungeborenen Kind vor allem, wenn er regelmäßig und in großen Mengen aufgenommen wird. Alkoholisches Getränke sollten somit während der Schwangerschaft unbedingt gemieden werden. „Gelegentlich ein alkoholfreies Bier zu trinken sei aber o.k.“, sagt der Frauenarzt. „Alkoholfreie Getränke enthalten zwar Restalkohol, doch der gelegentliche Verzehr kleiner Mengen ist unbedenklich.“

4
Schwangere sind so
vergesslich.



„Tatsächlich heißt es, dass die kognitive Leistung bei Schwangeren um 28 Prozent eingeschränkt sein kann und sie unaufmerksam oder vergesslich werden“, sagt Schlembach. Richtig bemerkbar mache sich die schlechte Konzentration meist gegen Ende der Schwangerschaft. Dabei handle es sich nicht um ein subjektives Empfinden, wie Studien zeigen konnten, sondern tatsächlich um ein messbares Phänomen, sagt er. Rund 80 Prozent der Schwangeren und stillenden Frauen kämpfen mit einem schlechten Gedächtnis. Der Begriff „Demenz“ ist in diesem Zusammenhang allerdings irreführend. Anders als beispielsweise bei der Altersdemenz lassen sich im Gehirn der betroffenen Frauen keine degenerativen strukturellen Veränderungen nachweisen: Ge-

hirnzellen gehen bei der Schwangerschaftsdemenz nicht verloren. Vermutet wird, dass die Gründe für diese Gedächtnislücken in der Fokussierung auf das Kind liegen. Auch Hormone könnten eine Rolle spielen. Wirklich wissenschaftlich erforscht sei das bisher aber nicht. Damit die Lücken nicht allzu groß werden, hat Schlembach ein paar Tipps: Stress vermeiden, Aufgaben abgeben, ausreichend Schlaf finden, vollwertige Mahlzeiten und viel trinken.

5
Schwangere dürfen das Auto
nicht mehr betanken.



„Das ist ein Mythos. Tanken ist kein Problem. Anders sieht es aus, wenn man den ganzen Tag an einer Tankstelle arbeitet“, sagt Schlembach.

8
Verboten: Haare färben und
Fingernägel lackieren.



Ob das gelte, komme auf die verwendeten Produkte an, so der Frauenarzt. „Wenn es sich um deutsche Produkte handelt, ist Haarfärben unproblematisch, da diese strenge Auflagen haben.“ Bei ausländischen Produkten lasse sich das nicht immer genau sagen. Mögliche toxische Inhaltsstoffe werden über die Kopfhaut aufgenommen und erreichen auch das Kind, was im schlimmsten Fall zu Fehlbildungen führen oder Allergien auslösen kann. Bei Nagellack sind es die Lösungsmittel, die schädlich sein können. Es gebe dazu aber, wie so oft, keine Studien an Schwangeren, sagt Schlembach. Wer sichergehen möchte, sollte in der Schwangerschaft auf Naturkosmetik-Produkte zurückgreifen.

11
Man sollte unbedingt den
Bauch eincremen.



„Teils, teils“, so Schlembachs Antwort. Ein Großteil der Dehnungsstreifen in der Schwangerschaft lässt sich nicht mit teuren Ölen und Cremes verhindern, denn die Streifen sind genetisch bedingt. Bei einer Bindegewebschwäche reiße die Haut öfter. Ein Öl kann dabei unterstützen, die Haut geschmeidig zu halten, aber es garantiere nicht, dass Dehnungsstreifen verhindert werden. Genau so gut kann Sport, wie etwa Schwimmen, die Haut positiv beeinflussen oder auch Wechselduschen und Zupfmassagen. Unsummen für Cremes sollte man nicht ausgeben, meint Schlembach.

nießen“, sagt der Gynäkologe. Wenn man mit Arbeit ausgelastet sei, muss man nicht zusätzlich noch eine Vielzahl an Kursen besuchen. Die Schwangerschaft gelassen nehmen, so der Tipp. Eine Studie des Imperial College in London hat nachgewiesen, dass Stresshormone in der Schwangerschaft die Intelligenz der Kinder senken und die Chance auf spätere Aufmerksamkeitsstörungen oder Depressionen erhöhen können. „Stress im Mutterleib kann beim Kind auch zu Langzeitproblemen wie Diabetes oder Bluthochdruck führen“, sagt Schlembach.

14
Schwangere dürfen nicht
mehr fliegen.



„Nein, das ist kein Problem. Es gibt keinen Grund, warum diese Frauen nicht mehr fliegen sollten“, sagt Schlembach. Es gibt Airlines, die ab einer bestimmten Schwangerschaftswoche keine Frauen mehr mitnehmen, einfach weil sie keine Geburt über den Wolken riskieren wollen. Aber die Strahlung im Flieger, was immer wieder als Gefahr für Schwangere genannt wird, sei kein Problem, da die Dosis niedrig ist und somit unbedenklich. Das Einzige, was problematisch sein könnte, seien das lange Sitzen und die Thrombosegefahr. Es könne bei langen Flügen daher sinnvoll sein, Kompressionsstrümpfe anzuziehen. Bei Vorerkrankungen sollten Frauen unbedingt Rücksprache mit ihrem Arzt halten.

15
Männer haben auch
Hormonschwankungen.



„Hormonschwankungen treffen auch den werdenden Vater“, so Schlembach. „In einer kleinen Studie wurde der Hormonhaushalt von Paaren untersucht, und bei Vätern wurde ein Abfall von Testosteron festgestellt, was wahrscheinlich die Väter auf die Geburt vorbereiten und auch die Lust hemmen soll. Einen genauen Grund kennt man aber nicht, das sind Annahmen.“

16
Schwangere dürfen nicht
mehr auf Konzerte gehen.



„Das ist Unsinn“, so Schlembach. „Viel leicht sollten sie nicht direkt neben großen Bassboxen stehen, aber die Geräusche werden durch das Gewebe gefiltert, und der Geräuschpegel im Körper ist ohnehin sehr hoch. 90 Minuten Konzert sind daher kein Problem.“

17
Keinen Ingwer essen; er kann
zu Fehlgeburten führen.



„Ingwer ist in einer üblichen Dosierung kein Problem. Im Gegenteil, er kann sogar gegen Schwangerschaftsübelkeit helfen“, sagt Schlembach. Ob man fünf Liter Ingwerwasser trinken sollte, sei dagegen fraglich. Da gelte, wie bei vielem: Die Dosis macht das Gift.

18
Googeln sollte man lassen.



„Frauen sollten aus der Schwangerschaft keine Wissenschaft machen“, rät der Gynäkologe. Denn es gebe, egal wie vorbildlich man sich verhält, keine Garantie, dass nicht doch etwas passiert. Das Beste ist, sich von Ärzten und Hebammen begleiten zu lassen und nicht im Internet nach Antworten zu suchen. Denn es gibt wenig Studien mit Schwangeren, die Zusammenhänge sicher belegen könnten. Vieles seien reine Vermutungen, und es handle sich nicht um Wissenschaft, so der Arzt.

18 Dinge, die Sie über Schwangerschaft zu wissen glauben – und ob sie wirklich stimmen

Von Kerstin Mitternacht

6
In der Schwangerschaft
muss man mehr essen.



„Das ist falsch, auch wenn es immer wieder gerne von Verwandten oder Freunden behauptet wird“, so der Chefarzt. Es sei nicht notwendig, da Frauen sonst schneller zunehmen und einen Schwangerschaftsdiabetes entwickeln könnten. Es brauche aber auch keine Diät in der Schwangerschaft, sondern eine ausgewogene und gesunde Ernährung. „Der Energiebedarf ist am Ende der Schwangerschaft nur etwa zehn Prozent, also etwa 200 Kilokalorien, höher als vor der Schwangerschaft.“ Etwa ein Apfel mehr am Tag sei das, gibt Schlembach an.

7
Schwangere verursachen
mehr Autounfälle.



Das behauptet eine kanadische Studie. Diese aber sei wegen des kleinen Samples „nicht aussagekräftig“, hält Schlembach dagegen. Ein dickerer Bauch als Grund für verlangsamte Reaktionen oder ein angeblicher Mangel an Aufmerksamkeit, das seien keine Argumente: Da müsste man ganz anderen Leuten den Führerschein wegnehmen.

9
Schwangere haben
Heißhungerattacken.



„Ja, die gibt es. Dies liegt an der hormonellen Umstellung“, sagt der Frauenarzt. „Meist haben Frauen die Heißhungerattacken am Anfang der Schwangerschaft“, nur wenige während der gesamten neun Monate. „Es kommt aber durchaus vor, dass Frauen saure Gurken und Marmeladenbrot essen, denn auch der Geschmackssinn verändert sich.“ Ein Grund für Heißhungerattacken könnte auch sein, dass der Körper versucht, an Nährstoffe zu kommen, die er gerade brauche.

10
Klassische Musik macht das
Ungeborene schlau.



Musik ist grundsätzlich etwas Gutes. Wenn Schwangere singen oder summen, gehen sie in Kontakt mit ihrem Kind. In den neunziger Jahren gab es mal eine Studie, die besagte, dass Babys, die mit klassischer Musik im Bauch beschallt werden, intelligenter seien. Es gibt dafür aber keinen Nachweis, außer dass Eltern, die klassische Musik hören, aus einem bestimmten Milieu kommen. Was Musik aber sicher tut: sie entspannt.

12
Bei werdenden Müttern
wachsen auch die Füße.



„An diesem Mythos scheint tatsächlich etwas dran zu sein“, sagt Schlembach. Es gebe eine Studie der Universität Münster, die festgestellt hat, dass es dazu kommen kann. Die Füße schwellen mit zunehmender Schwangerschaft an, sie verlieren Spannkraft, und die Bänder werden weicher. Bei einem Großteil der Frauen geht das nach der Entbindung wieder zurück. Ein kleiner Teil der Frauen habe aber auch nach der Schwangerschaft tatsächlich eine Schuhnummer größer.

13
Schon Alltagsstress
schadet dem Kind.



„Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten“, sagt Schlembach. Denn jede Schwangere nehme Alltagsstress anders wahr. „Wenn ich meinen Alltag als belastend empfinde, dann sollte ich Pausen machen. Ein hoher ungesunder Stresslevel kann im schlechtesten Fall zu einer Frühgeburt führen oder zu Wachstumsstörungen. Schwangere müssen nicht alles heute noch erledigen, sondern können sich Pausen gönnen und die Schwangerschaft ge-