



Wellness mit Bauch – soll Sie auch

Von *kurfuerst*

Erstellt am 14 Apr 2013 - 15:33

Während der Schwangerschaft: Ein Verwöhn-Programm

Je größer der Bauch wird, je länger die Schwangerschaft andauert, desto größer wird auch die persönlich empfundene Anstrengung – bei aller Vorfreude. Zeit sich ein paar persönliche Streicheleinheiten zusätzlich zu verschaffen. Zum Beispiel mit einem Wellness-Aufenthalt und einem selbst gewählten Verwöhn-Programm. Motto: Wellness mit Bauch – soll Sie auch! Im Vital- und Wellnesshotel Zum Kurfürsten an der Mittelmosel weiß man um die Befindlichkeiten von Schwangeren, aber auch um deren Wünsche und Ansprüche.

Generell sorgen auch in der Schwangerschaft Phasen der Ruhe und Entspannung, aber auch der Bewegung und ein wenig Beschäftigung mit sich selbst, für steigendes Wohlfühl. Ob Teilkörper-Massagen, Kräuter-Bäder im körperwarmen Wasser oder gezielte Beauty-Behandlungen, die sich zugleich den hormonell bedingten Hautveränderungen widmen – ein Wellness-Aufenthalt während der Schwangerschaft ist wahre Labsal für Leib und Seele. Selbst auf den geliebten Saunagang muss mitnichten verzichtet werden. Trotzdem ist es gut, wenn zuvor der Arzt zu Hause oder im Hotel konsultiert und befragt wird. Erfahrene Sauna-Besucherinnen haben meist einen stabilen Kreislauf, so dass die Wärme weder ihnen selbst noch dem Ungeborenen schadet. Sie können zum Beispiel die milde Bio-Sauna im Hotel Zum Kurfürsten unbedenklich genießen. Vom ersten Sauna-Besuch während der Schwangerschaft wird allerdings abgeraten.

Frauen, die schon vor der Schwangerschaft regelmäßig die Sauna besuchten, haben zudem weniger Beschwerden während der neun Monate. Saunabaden entspannt Muskeln und Psyche, stärkt die Abwehrkräfte und sorgt ganz einfach für eine gute Stimmung. Schwangere profitieren vom Temperaturwechsel. Dieses Gefäßtraining führt u.a. zu schnellerer Ausschwemmung von Wasseransammlungen im Gewebe. Mediziner sprechen in diesem Zusammenhang von der verringerten Neigung zu Schwangerschaftsödemen. Bei den Nordlichtern in Finnland, das sehr wohl als Mutterland der Sauna bezeichnet werden kann, gehen die meisten Schwangeren, oft bis kurz vor der Geburt, in die Sauna. Der Entspannung, aber auch der Gesundheit zuliebe.

Der Chefarzt der Akut-Abteilung Naturheilverfahren der Hufeland-Klinik, Dr. med. Rainer Bremke in Bad Ems, ist sogar der Meinung, dass manche leichtere Beschwerde während der Schwangerschaft positiv auf die Sauna-Wirkung reagiere. Dennoch: Bei gesundheitlichen Problemen während der Schwangerschaft sollte generell der Arzt zuvor befragt werden, ob der Sauna-Besuch möglich ist. Komplikationen oder Erkrankungen wie Bluthochdruck, Schwangerschaftskrämpfe oder Nierenerkrankungen führen natürlich zum Sauna-Verbot. Ängste, die Sauna-Wärme bekäme Mutter und Ungeborenem nicht gut, sind jedoch unbegründet. Kritische Körpertemperaturen werden erst bei über 40 Grad Celsius erreicht. Solche hohen Temperaturen werden beim Saunabaden nicht erreicht. „In der Sauna wird die Körpertemperatur kurzfristig um maximal ein Grad Celsius ansteigen. Das belastet weder Mutter noch Kind“, konstatiert Prof. Dr. Eberhard Conradi, Vorsitzender des Deutschen Saunabundes. Frohe Botschaft auch von Wissenschaftlern in Finnland: Sie haben bei erfahrenen Saunistinnen leichtere und kürzere Geburten festgestellt.

Bewegung im Wasser ist für Schwangere ohnehin ein Genuss – nicht nur nach dem Saunagang. Sorge vor dem Schwimmen ist also unangebracht. Die Leichtigkeit des Seins im Wasser tut äußerst wohl – vorausgesetzt es gibt keine Vaginal-Infektion oder eine Neigung dazu. Beim Whirlpool ist darauf zu achten, dass die Temperatur bei maximal 37 Grad Celsius liegt. Also körperwarm ist, um vorzeitige Wehen zu vermeiden.

Last not least: Schwangere sollten eh ein richtiges Sonnenbad vermeiden. Und sich damit auch vom Solarium fernhalten. Die Haut der werdenden Mutter bekommt während der



Schwangerschaft eine andere Pigmentierung, die sich oft durch leichte Fleckenbildung bemerkbar macht. Der Besuch des Solariums könnte solche Erscheinungen noch verstärken. Ungeklärt bzw. strittig ist bis heute auch, ob die Strahlenbelastung für das Ungeborene schädlich ist. Auf diese und viele anderen Fragen im Zusammenhang mit dem Wellness-Aufenthalt von Schwangeren haben die Wellness-Spezialisten im Vital- und Wellnesshotel zum Kurfürsten in Bernkastel-Kues nicht nur den richtigen Rat, sondern auch höchst individuelle Anwendungsvorschläge - bis hin zur Fünf-Elemente-Küche nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und entsprechenden Ernährungsplänen.

Informationen: Vital- und Wellnesshotel Zum Kurfürsten, Amselweg 1,
D- 54470 BERNKASTEL-KUES, Tel.: 06531 9677-0, Fax: 06531 9677-69,
www.zum-kurfuersten.de [1], info@zum-kurfuersten.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:17): <http://www.medkom24.eu/node/17575>

Links:

[1] <http://www.zum-kurfuersten.de>

[2] <mailto:info@zum-kurfuersten.de>