

RATGEBER

SCHWANGERSCHAFT

Therapiemöglichkeiten für Begleiterscheinungen
und Tipps für Ihr Arztgespräch



→ [BAUERFEIND.COM](https://www.bauerfeind.com)



SCHWANGERSCHAFT

Beschwerden lindern:

Lösungen und Tipps für den Arztbesuch

- + Was geschieht im Körper?
- + Häufigste Beschwerden
- + Beschwerden vorbeugen

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit voller Vorfreude – besonders, wenn die ersten Bewegungen des Babys spürbar werden. Doch mit dem wachsenden Bauch erlebt der Körper viele Veränderungen, die den Alltag herausfordernd machen können.

Entdecken Sie, wie Sie diese besonderen Monate für sich erleichtern können! Die Produkte von Bauerfeind bieten Ihnen während der Schwangerschaft und darüber hinaus optimale Unterstützung.

Als einer der weltweit führenden Hersteller medizinischer Hilfsmittel setzt die Bauerfeind AG seit 1929 auf höchste Qualität »Made in Germany«, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern – auch in dieser besonderen Lebensphase.





CHECK

TESTEN SIE IHR BESCHWERDERISIKO

Zur ergänzenden Unterstützung bei der Erkennung von Schwangerschaftsbeschwerden

Haben Sie häufig starke oder anhaltende Rückenschmerzen, die trotz Bewegung oder Ruhe nicht besser werden?	JA	NEIN
	☒	☐

Leiden Sie unter schweren, müden oder geschwollenen Beinen – besonders nach langem Sitzen oder Stehen?	JA	NEIN
	☒	☐

Spüren Sie Kribbeln, Taubheitsgefühle oder Schmerzen in den Händen oder Fingern?	JA	NEIN
	☒	☐

Haben Sie Schmerzen oder Schwellungen in den Füßen, besonders beim Gehen oder Stehen?	JA	NEIN
	☒	☐

Haben Sie ein unangenehmes Zuggefühl in der Brust-Bauch-Region?	JA	NEIN
	☒	☐

Fühlen Sie sich häufig schwindelig oder haben Kreislaufprobleme im Alltag?	JA	NEIN
	☒	☐

Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Gelenke instabil sind oder es zu Schmerzen in den Knien oder Hüften kommt?	JA	NEIN
	☒	☐

Leiden Sie unter auffälligen Wassereinlagerungen (Ödemen) in Füßen, Beinen, Händen oder im Gesicht?	JA	NEIN
	☒	☐

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit »JA« beantwortet haben, sollten Sie dies mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme besprechen, um gezielte Unterstützung zu erhalten.

WAS GESCHIEHT MIT IHREM KÖRPER?

Während der Schwangerschaft passt sich Ihr Körper an, um Ihr Baby optimal zu versorgen. Diese Veränderungen können jedoch auch Herausforderungen mit sich bringen.

Erhöhtes Blutvolumen: Das Blutvolumen steigt um etwa 40 %, um Ihr Baby mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Dies kann zu Schwellungen, Krampfadern oder einem erhöhten Thromboserisiko führen.

Hormonelle Veränderungen: Die Produktion von Hormonen wie Relaxin lockert die Gebärmuttermuskulatur und das Bindegewebe, um die Geburt vorzubereiten. Diese allgemeine Lockerung kann jedoch auch Instabilität in Gelenken, Bändern und damit Rückenschmerzen verursachen.

Veränderter Körperschwerpunkt: Mit dem zunehmenden Gewicht von Bauch und Brust verändert sich der Körperschwerpunkt, der Rücken kommt dadurch ins Hohlkreuz und kann schmerzen.

Belastung der Füße: Die hormonbedingte Lockerung von Gelenken und Bändern und zusätzliches Gewicht können die Fußgewölbe absenken und langfristig die Schuhgröße verändern.



schematische Darstellung des Venensystems,
des Beckens und der Wirbelsäule einer Schwangeren



ÜBERBLICK

DIE HÄUFIGSTEN BESCHWERDEN

Sämtliche hier dargestellten Therapiemöglichkeiten sollen Ihnen einen ersten Überblick, insbesondere in Vorbereitung auf das notwendige Gespräch mit dem Arzt oder der Hebamme, ermöglichen.

Die Darstellungen sind weder verbindlich, noch stellen sie die vollständigen Therapiemöglichkeiten dar, über die Sie Ihr Arzt oder Ihre Hebamme gern aufklärt.



RÜCKENSCHMERZEN

WARUM KANN DER RÜCKEN SCHMERZEN?

Das zusätzliche Gewicht, das der Körper vorübergehend entwickelt und mit sich herumträgt, belastet die Wirbelsäule. Hinzu kommt, dass sich durch das zunehmende Gewicht von Bauch und Brust der Körperschwerpunkt verschiebt, was häufig zu einer veränderten Haltung (Hohlkreuz) und damit zu einer starken Beanspruchung oder Überlastung der Rückenmuskulatur führt.

Außerdem kommt es in der Vorbereitung auf die Geburt zu **hormonellen Veränderungen**. So kann die Produktion des Hormons Relaxin, das unter anderem Gelenke und Bänder lockert, die Stabilität der Wirbelsäule und des Becken-Hüft-Bereichs beeinflussen.

Letztlich kann auch emotionaler Stress Muskelverspannungen und Rückenbeschwerden verstärken.



Durch den besonders weichen Verschluss, das atmungsaktive Netzmaterial und das geringe Gewicht ist die Spino Mum sehr angenehm zu tragen.

Spino[®] Mum – SO KANN DIE LUMBALORTHESE WÄHREND UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT HELFEN

- entlastet den Rücken
- stabilisiert das Becken und die Iliosakralgelenke
- hebt den Bauch an
- bewahrt Bewegungsfreiheit von Mutter und Kind

SCHWANGERE SIND ÜBERZEUGT!

93,8% der Testträgerinnen der Spino Mum bestätigen: ein gutes bis sehr gutes Stabilitäts- und Sicherheitsgefühl*

* Quelle: Externer Tragetest mit 16 Schwangeren im Frühjahr 2024 unter Begleitung von Frau Dr. med. Susann Jäkel durchgeführt. Testdauer/Probandin: 29 Tage

Für ergänzende Hinweise zu Indikationen, Gegenindikationen und der Handhabung des von Ihnen gewünschten Produkts bitte die jeweilige Gebrauchsanweisung lesen!

SCHWERE BEINE

WARUM FÜHLEN SICH DIE BEINE SCHWER AN?

Während der Schwangerschaft wird das Venensystem besonders belastet. Das erhöhte Blutvolumen und die hormonell bedingte Erschlaffung der Venenwände können zu einer Erweiterung der Venen führen, was Blutrückstau begünstigt. Die Folgen: schwere, müde Beine, Wassereinlagerungen und in manchen Fällen sogar Krampfadern. Schmerzen und eine eingeschränkte Bewegungsfreiheit sind oft die Begleiterscheinungen.

WIE HELFEN MEDIZINISCHE KOMPRESSIONSSTRÜMPFE?

Medizinische Kompression schenkt Ihren Beinen Entlastung und Bewegungsfreiheit. Der medizinisch wirksame Druckverlauf unterstützt den venösen Blutfluss zum Herzen, lindert Schwellungen und fördert das Wohlbefinden – für spürbar leichtere Beine. Die VenoTrain® micro Schwangerschaftsstrumpfhose bietet hohen Komfort. Dank der Dehnzone für den wachsenden Bauch passt sich das mitwachsende Leibteil perfekt an. Der hohe Mikrofaseranteil von über 50 % gewährleistet ein weiches, elastisches und atmungsaktives Tragegefühl. Für mehr Bewegungsfreiheit und Wohlbefinden während der Schwangerschaft.

Für ergänzende Hinweise zu Indikationen, Gegenindikationen und der Handhabung des von Ihnen gewünschten Produkts bitte die jeweilige Gebrauchsanweisung lesen!



Kompression in der Schwangerschaft.
Entlastet die Beine und steigert
das Wohlbefinden.

VenoTrain® –

SO KÖNNEN IHNEN KOMPRESSIONSSTRÜMPFE HELFEN

- Verminderung¹ von schwangerschaftsbedingten Beschwerden wie:
 - Ödemen
 - Übelkeit, Schwindel
 - Stauungsbeschwerden in der Schwangerschaft
- Vorbeugung von Thrombose bei mobilen Menschen

KOMPRESSION LINDERT ÜBELKEIT

Wussten Sie, dass medizinische Kompressionskniestrümpfe in der Frühschwangerschaft die Symptome von Übelkeit und Erbrechen in einem ähnlichen Ausmaß wie hierfür zugelassene Tabletten lindern können²?

¹ Leitlinie: Medizinische Kompressionstherapie der Extremitäten mit Medizinischem Kompressionsstrumpf (MKS), Phlebologischem Kompressionsverband (PKV) und Medizinischen adaptiven Kompressionssystemen (MAK) AWMF-Registernummer: 037/005. Stand 2023

² Quelle: Mendoza, E., & Amsler, F. (2017). A randomized crossover trial on the effect of compression stockings on nausea and vomiting in early pregnancy. International Journal of Women's Health, 89-99.

SCHMERZENDE FÜßE

WARUM KÖNNEN DIE FÜßE SCHMERZEN?

Während der Schwangerschaft passen sich Ihre Füße an die neuen Bedingungen an. Das zusätzliche Körpergewicht und hormonelle Einflüsse können dazu führen, dass Ihre Füße länger oder breiter werden, weil das Fußgewölbe abflacht. Dadurch kann es zu Fußschmerzen, Schwellungen oder sogar einer Veränderung der Fußform kommen. Diese Anpassungen sind normal und entstehen durch die Lockerung der Bänder und die erhöhte Belastung.

ENTLASTUNG SCHRITT FÜR SCHRITT MIT ORTHOPÄDISCHEN EINLAGEN

Orthopädische Schuheinlagen wie die ErgoPad® weightflex 2 (oder Modelle aus der TRlactive-Line) können nach individueller Anpassung im Fachhandel dazu beitragen, Belastungen auf Füße, Knie, Becken und Rücken auszugleichen. Sie stützen die Fußgewölbe, entlasten die Plantarsehnen an der Fußsohle und helfen, Schmerzen gezielt vorzubeugen.

Wir empfehlen, spätestens ab der 16. Schwangerschafts-woche Einlagen zu tragen.



ErgoPad® weightflex 2

SO KÖNNEN IHNEN EINLAGEN HELFEN¹

- entlasten die Füße während und nach der Schwangerschaft
- stützen das abgesenkte Fußgewölbe
- tragen dazu bei, Belastungen auf Füße, Knie, Becken und Rücken auszugleichen
- besonders weich und flexibel für angenehmen Tragekomfort



Weitere Informationen finden Sie unter
bauerfeind.at/ergopad-weightflex-2

¹ entsprechend den patientenindividuellen Bedürfnissen durch den Fachhandel angepasste Einlagen

SCHMERZENDE HANDGELENKE

WARUM KÖNNEN DIE HANDGELENKE SCHMERZEN?

Während der Schwangerschaft kann es durch hormonelle Veränderungen und Wassereinlagerungen zu Problemen in den Handgelenken kommen. Diese führen oft zu Schwellungen, die auf die Nerven drücken und das sogenannte Karpaltunnelsyndrom auslösen. Typische Symptome sind Kribbeln, Taubheit oder Schmerzen in den Händen. Erfahren Sie wie Bandagen und Orthesen Ihre Handgelenke im Alltag unterstützen können.





ManuTrain® – SO KANN DIE BANDAGE HELFEN

- stabilisiert und entlastet das Handgelenk
- fördert die Regeneration durch Wechseldruckmassage des Train-Gestricks
- ist angenehm zu tragen, dank frei beweglicher Finger und nahtfreier Zone im Daumenbereich

ManuLoc® / ManuLoc® long – SO KANN DIE ORTHESE HELFEN

- reduziert den Druck auf Nerven und Weichteile durch die Stabilisierung des Handgelenks
- verhindert weitere Reizungen durch Ruhigstellung und fördert das Abklingen der Beschwerden
- verbessert die Funktionalität der Hand



Für ergänzende Hinweise zu Indikationen, Gegenindikationen und der Handhabung des von Ihnen gewünschten Produkts bitte die jeweilige Gebrauchsanweisung lesen!

BESCHWERDEN VORBEUGEN

REGELMÄßIGE BEWEGUNG

Moderate körperliche Aktivitäten wie Schwimmen, Spazierengehen oder spezielle Schwangerschaftsübungen können die Bauch- und Rückenmuskulatur stärken und sich positiv auf das Venensystem und damit auf das Wohlbefinden auswirken. Falls Sie sich unsicher sind, welche Sportarten oder Übungen geeignet sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

WANN SOLLTEN SIE ZUM ARZT GEHEN?

- bei sehr starken Beschwerden, die nicht nachlassen
- wenn die Schmerzen in andere Bereiche des Körpers ausstrahlen oder Sie Symptome wie Fieber, Taubheitsgefühle oder Schwierigkeiten beim Wasserlassen feststellen
- wenn Ihr Körpergefühl sagt, dass etwas nicht stimmt



Verschiedene Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt sind, finden Sie auch in der Bauerfeind Therapie-App (mehr auf Seite 20/21).

WEITERE TIPPS FÜR IHREN ALLTAG

Achten Sie so gut es geht darauf, keine schweren Lasten zu heben und zu tragen. Überlegen Sie auch, ob Ihr Arbeitsplatz und Ihr zu Hause noch besser an Ihre ergonomischen Bedürfnisse angepasst werden können. Weitere Hinweise zur rückenfreundlichen Gestaltung Ihres Alltags, finden Sie hier:

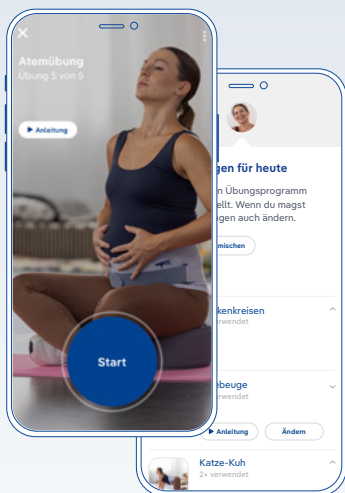
bauerfeind.at/schwangerschaft

- **Bequeme Schuhe** bieten einen guten und sicheren Halt, auch Schuheinlagen helfen.
- **Regelmäßige Bewegung** aktiviert die Muskelpumpe und unterstützt das Venensystem.
- **Wechselduschen** trainieren die Gefäße und den Bluttransport. Immer mit kaltem Wasser abschließen.
- **Professionelle Behandlung und Unterstützung** zu Ihren schwangerschaftsbedingten Beschwerden finden Sie in Form von Beratung durch eine Hebamme oder möglicherweise Physiotherapie.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme darüber welche Option für Sie am besten geeignet ist.

NEU!

individuelles Übungsprogramm genau auf Ihre Beschwerden abgestimmt



**Jetzt kostenlos Therapie-App
herunterladen: bauerfeind.at/app**



Die Therapie-App ist ein Medizinprodukt. Auf der Grundlage der Europäischen Verordnung für Medizinprodukte (MDR) EU 2017 / 745 gilt die Therapie-App als ein Medizinprodukt der Klasse 1.

APP

BAUERFEIND THERAPIE-APP

Von Beginn an die richtige Therapie.

Die Bauerfeind Therapie-App ist die ideale Ergänzung zur Schwangerschaftsgymnastik für zu Hause. Mit ihr haben Sie Ihre Übungen jederzeit griffbereit. Die kostenlose App bietet gezielte Übungen, die speziell bei Rückenbeschwerden in der Schwangerschaft helfen können. Zusätzlich passt sich das Übungsprogramm individuell an Ihr aktuelles Befinden an und unterstützt Sie so optimal in dieser besonderen Zeit.

Bandagen, Orthesen und Einlagen fördern gesunde Bewegungsabläufe, während die therapeutischen Übungen aus der App diese langfristig festigen.

Bitte besprechen Sie den Einsatz der App auch mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt, um die Übungen auf Ihre individuellen Bedürfnisse abzustimmen.

Die Therapie-App ist ein Medizinprodukt und wurde mit erfahrenen Ärzten, Physiotherapeuten und Hebammen entwickelt.



MEHR LEBENSQUALITÄT IN SECHS SCHRITTEN

1 SO FRÜH WIE MÖGLICH ZUM ARZT GEHEN

Lassen Sie sich bei Beschwerden vom Arzt untersuchen. Fragen Sie nach konservativen Therapiemaßnahmen und bei Bedarf nach Bandagen, Orthesen, Kompressionsstrümpfen oder Schuheinlagen.



2 DAS PASSENDE PRODUKT WÄHLEN

Im Sanitätshaus oder im orthopädischen Fachgeschäft bekommen Sie das richtige Produkt. Die Anpassung der Größe und der Form nimmt der Orthopädie(schuh)-techniker für Sie vor.



3 MÜHELOS ANLEGEN

Hilfsmittel von Bauerfeind können Sie in der Regel ohne fremde Hilfe mühelos an und ablegen. Sie überzeugen durch einfache Handhabung und bequemen Sitz.



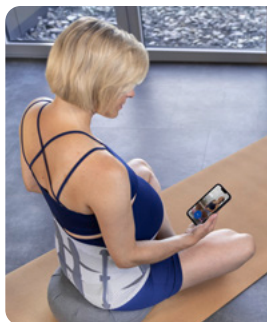
4 REGELMÄßIG TRAGEN

Bandagen, Orthesen, Kompressionsstrümpfe und Schuheinlagen von Bauerfeind bieten hohen Komfort und entfalten ihre Wirkung bei Bewegung. Tragen Sie deshalb Ihr Produkt, wenn Sie aktiv sind und folgen Sie den Empfehlungen Ihres Arztes.



5 MIT DER THERAPIE-APP TRAINIEREN

Laden Sie die Therapie-App herunter und trainieren Sie professionell und passend zu Ihren Anforderungen. Sie verbessern damit Ihr Bewegungsverhalten und unterstützen Ihren Körper so optimal in dieser besonderen Zeit.



6 IHRE GESUNDHEIT IM AUGE BEHALTEN

Bleiben Sie aktiv und hören Sie dabei stets auf Ihren Körper. Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Arzt und Ihrer Hebamme. Fragen Sie, ob und wie Ihre individuelle Therapie angepasst werden kann.





Weitere Informationen finden Sie unter:
bauerfeind.at/schwangerschaft



Mit freundlicher Empfehlung:



Haftungshinweise Diese Broschüre und die verlinkten Online-Ratgeber ermöglichen einen ersten unverbindlichen Überblick über bestimmte Fragestellungen während der Schwangerschaft und stellen vorschlagsweise ausgewählte medizinische Diagnose- / Behandlungsmöglichkeiten vor. Obgleich wissenschaftlich fundiert, erheben unsere Ausführungen keinesfalls den Anspruch auf Vollständigkeit / Vorstellung aller Lehrmeinungen und Behandlungsmöglichkeiten. Sämtliche Inhalte, insbesondere solche zu Diagnostik und Behandlungsformen (Texte, Bilder, Graphiken etc.), verstehen sich als unverbindliche Unterstützung einer ausschließlich durch Arzt und Fachpersonal auszuwählenden Behandlung. Dieser Online-Ratgeber ersetzt keinesfalls die notwendige persönliche Anamnese und deren fachliche Gesamtbewertung eines Arztes / entsprechend ausgebildeten Fachpersonals unter Einbeziehung ggf. bereits laufender Behandlungen.

BAUERFEIND Ges.m.b.H.

Hainburger Strasse 33

1030 Wien

Österreich

P +43 (0) 800 4430-130

E info@bauerfeind.at

