

Gesund durch die Schwangerschaft

Beim Gesundheitsforum im Klinikum Bad Salzungen am 13. Juni gibt es wertvolle Tipps für eine gesunde und beruhigte Schwangerschaft.

Von Katja Schramm

Bad Salzungen – Warten, bangen, hoffen. Und immer wieder die Frage: Schwanger oder nicht schwanger? Endlich, der Punkt ist immer deutlicher erkennbar. Der Test positiv. Herzrasen, unbekanntes Glücksgefühl. Und plötzlich tauchen sie auf – unzählige Fragen. Was darf ich noch, was nicht? Ist verreisen mit Babybauch möglich? Wird mein Kind gesund sein? Welche Untersuchungen sind nötig? Und welche werden von der Krankenkasse bezahlt?

Trotz aller Freude über das neue Leben im eigenen Bauch kommt Unsicherheit auf. Da hat die Freundin zahlreiche Tipps, dort weiß die Familie, was in der Schwangerschaft wohl am besten ist, und dann noch der Bericht im Fernsehen – Verwirrung und Ängste machen sich breit. Weil „auf die Schwangeren eine Menge an Informationen einströmen“, sagt Dipl.-Med. Ines Tonnendorf, Oberärztin am Klinikum Bad

Leser fragen

Während des Gesundheitsforums stehen die Referenten wieder für Fragen zur Verfügung. Leser, die zum Thema Schwangerschaft vorab Fragen haben, können sie bis 9. Juni an die Redaktion senden: Salzunger Medienzentrum, Andreasstraße 11, 36433 Bad Salzungen oder per E-Mail an lokal.badsalzungen@stz-online.de lokal.badsalzungen@freies-wort.de. Die Antworten der Ärzte lesen Sie dann in der Heimatzeitung.



Oberärztin Ines Tonnendorf bei der Ultraschalluntersuchung einer Schwangeren in der Frauenklinik Bad Salzungen.

Salzungen für Gynäkologie und Geburtshilfe. Dabei sollte doch genau diese Zeit die Zeit der Vorfreude sein, der Natürlichkeit und des Vertrauens.

Um dieses Gefühl zu vermitteln, aufzuklären und wertvolle Tipps zu geben, haben sich vier Gynäkologinnen vom Bad Salzunger Klinikum und dem Medizinischen Versorgungszentrum zusammengefunden. Ihr Thema lautet: „Gesund und beruhigt durch die Schwangerschaft“. Ein Gesundheitsforum, das am Mittwoch, 13. Juni, in der Cafeteria des Klinikums stattfinden wird. Mit Vorträgen, die informieren sollen und Ärztinnen, die sich viele Gedanken gemacht haben, im Sinne

werdender Eltern. Dazu gehört Evelyn Matthäus. Die Fachärztin in der Praxis für Gynäkologie und Geburtshilfe im Medizinischen Versorgungszentrum Bad Salzungen wird erklären, welche Leistungen die gesetzlichen Krankenkassen zur Schwangerschaftsvorsorge bieten. Was wird bezahlt? Wie viele Vorsorgeuntersuchungen gibt es? Den größten Teil der Untersuchungen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland, sagt Evelyn Matthäus. Doch welche Leistungen zählen zu den „IgeL“, den individuellen Gesundheitsleistungen, die privat abgerechnet werden? Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, Mutterschaftsgeld, was muss

Geisa tätig und möchte in ihrem Vortrag die Frage klären: „Welche Zusatzuntersuchungen sind empfehlenswert?“. Dazu gehört auch die Untersuchung auf B-Streptokokken am Ende der Schwangerschaft. „Denn diese Infektion kann während der Geburt auf das Kind übergreifen und schwere Erkrankungen auslösen.“

Fragen anderer Art stellt sich Oberärztin Ines Tonnendorf. „Was geht, was geht nicht?“ Ob in der Schwangerschaft Haare gefärbt werden dürfen oder dem ungeborenen Kind Sport schadet, wird dabei genauso auf den Grund gegangen wie manch einem Mythos rund um die Schwangerschaft. Dass die Form des

Bauches anzeigt, ob darin ein Mädchen oder Junge heranwächst, ist ebenso ein Ammenmärchen wie der oft gut gemeinte Rat, von nun an für zwei zu essen. „Muss ich meine Ernährung während der Schwangerschaft umstellen?“, heißt der Vortrag von Dr. med. Patricia Kaiser. Doppelt so viel Nahrung ist nicht doppelt so gut. „Auf eine ausgewogene Ernährung kommt es an“, sagt die Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum. Deshalb sei es wichtig zu wissen, welche Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe in der Schwangerschaft benötigt werden, worauf verzichtet werden sollte und wie hoch eine optimale Gewichtszunahme ist. Statt Essen für zwei sollte nicht auf die Menstruation, sondern auf die richtige Zusammenstellung des Speiseplans geachtet werden.

Programm

- Gesundheitsforum
- Mittwoch, 13. Juni, 16 bis 20 Uhr, im Klinikum Bad Salzungen
- Thema: Gesund und beruhigt durch die Schwangerschaft.
- 16 bis 18 Uhr Gesundheitsmesse im Foyer des Klinikums
- 18 Uhr Vorträge zum Gesundheitsforum
- Chefärztin Dr. Kornelia Franke – Einführung zum Thema
- Fachärztin für Gynäkologie Evelyn Matthäus – Welche Leistungen bringen die gesetzlichen Krankenkassen zur Schwangerschaftsvorsorge?
- Fachärztin für Gynäkologie Silke Sommerschuh-Markert – Welche Zusatzuntersuchungen sind empfehlenswert?
- Oberärztin Ines Tonnendorf – Fragen rund um die Schwangerschaft: Was geht, was geht nicht?
- Fachärztin für Gynäkologie Dr. Patricia Kaiser – Muss ich meine Ernährung während der Schwangerschaft umstellen?