

Per se zählen werdende Mütter in einer Gesellschaft zu den Menschen, auf die mehr geachtet wird, die besondere Rechte und besonderen Schutz genießen. Ob sie in Zeiten, in denen das Coronavirus die Welt fest im Griff hat, noch mal unter ganz besonderer Rücksichtnahme stehen sollten und ob sie wirklich zu einer ausgewiesenen Risikogruppe zählen sollten, mit diesen Fragen haben sich viele, besonders auch die Frauenärzte, beschäftigt – und kamen zu dem Schluss: Eigentlich nicht, aber dann irgendwie doch.

Oder wie es, deutlich professioneller, Professor Frank Louwen ausdrückt: „Man muss differenzieren, was ‚Risikogruppe‘ heißt. Wenn man sagt, ‚Risikogruppen‘ sind Menschen, die sich schneller infizieren und schwerer erkranken als andere, dann zählen Schwangere nicht zur Corona-Risikogruppe.“ Sage man aber, Risikogruppen seien auch die, die schwer zu versorgen seien, falls sie ein schwerer Verlauf von Covid-19 ereile, dann seien Schwangere durchaus eine Risikogruppe.

Was der Leiter der Geburtshilfe und Pränatalmedizin am Universitätsklinikum in Frankfurt am Main damit meint: Muss man eine schwangere Frau beatmen, muss man ihr Medikamente geben oder sie gar in ein künstliches Koma versetzen, dann hat dies Auswirkungen auf das ungeborene Kind. Dann kann die Schwangerschaft gefährdet sein, oder es kann zu einer Frühgeburt kommen.

In den Monaten der Schwangerschaft trägt eine Frau eine ganz besondere Verantwortung für einen anderen Menschen, eine, die im Leben wohl einmalig ist. Aus diesem Grund machen sich werdende Mütter (und durchaus auch die Väter dazu) besonders viele Sorgen. Einiges wurde im Zusammenhang mit dem Coronavirus bisher über Frauen berichtet, die nun mitten im Lockdown ein Kind zur Welt bringen mussten. Eine belastende Situation. Aber, so erzählen es vor allem die niedergelassenen Frauenärzte, mindestens ebenso verunsichert und mit vielen offenen Fragen stehen vor ihnen auch jene Frauen, die gerade erst schwanger geworden sind: die, die noch einige Monate Schwangerschaft vor sich haben oder die, die sich nichts mehr wünschen, als endlich schwanger zu werden.

Die Fragen, die den Gynäkologen in diesem Zusammenhang gerade häufig gestellt werden, haben wir versucht, an dieser Stelle zu beantworten.

Wie häufig infizieren sich Schwangere mit dem neuartigen Coronavirus?

„Schwangere sind eindeutig nicht häufiger infiziert als Vergleichsgruppen“, sagt Chefarzt Louwen. Woran das liegt, das kann er nicht beantworten. Es gebe mehrere Möglichkeiten; eine sehr wahrscheinliche sei, dass diese Frauen besonders gut auf sich aufpassten. Ob es auch physiologische Faktoren gibt, die die Frauen besonders schützen, will Louwen nicht völlig ausschließen, „es gibt aber keine Beweise dafür“. Was der Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe aber betont haben will: „Schwangere haben kein schwächeres Immunsystem als andere, wie so häufig behauptet wird. Im Gegensatz, es ist sogar eher besser und stärker.“

Wie schädlich ist eine Covid-19-Infektion für Schwangere?

„Es gibt eine ernsthafte Studie, die nahelegt, dass Schwangere seltener klinische Auffälligkeiten bei einer Infektion zeigen als andere Gruppen. Also asymptomatisch sind. Warum, weiß man noch nicht, aber es ist einfach erst mal eine gute Nachricht“, sagt Louwen. Außerdem zeigt die bisherige Studienlage, dass Sars-CoV-2 in Bezug auf Schwangere nicht mit dem Virus der Sars-Epidemie von 2003 verglichen werden darf, das bei Schwangeren mit einer Mortalität von bis zu 25 Prozent einherging. Auch die Schweinegrippe sei, so zeigen Ärzte im „Deutschen Ärzteblatt“ auf, deutlich gefährlicher gewesen für Schwangere. Trotzdem mahnen Gynä-

Neun Monate mit dem Virus

Schwangere machen sich häufig viele Gedanken. In Zeiten von Corona wird die Zahl der Fragen, die sie sich stellen, noch größer. Lucia Schmidt hat einige Antworten.



In Coronazeiten gebe es keine Gefahr für das Ungeborene, sagen Ärzte: Ein sieben Wochen alter Fötus in einer Fruchtblase.

Foto dpa, Bearbeitung F.A.S.

kologen, Schwangere sollten vorsichtig sein, denn erwischt sie Covid-19 schwer, stellt eine Behandlung Ärzte vor eine besondere Herausforderung.

Zu welchem Zeitpunkt der Schwangerschaft ist das Virus gefährlich?

„Hierzu haben wir noch nicht viele Daten“, betont Louwen. „Von der Sars-Epidemie 2003 wissen wir, dass eine Infektion am Ende der Schwangerschaft eigentlich immer gut verlaufen ist – für das Ungeborene und die Mutter. Das zeigt sich auch bei Covid-19 bisher so.“ Im Verlauf der Epidemie 2003 habe man aber festgestellt, dass Frauen, die früh in der Schwangerschaft an Sars erkrankt waren, trotz gut überstandener Infektion manchmal eine Mutterkuchenschwäche hatten, die dazu führte, dass das Kind im Wachstum zurücklag. Doch auch damals haben Kinder keine Fehlbildungen oder bleibende Schäden gezeigt. Lediglich ihr Start ins Leben wurde erschwert.

Wird das Virus auf das Ungeborene übertragen?

„Zum jetzigen Zeitpunkt können wir sagen, dass es keine Hinweise dafür gibt, dass es eine Übertragung von der Mutter auf das ungeborene Kind gibt. Zu der Frage, ob das Virus während der Geburt übertragen werden kann, haben wir noch keine sicheren Zahlen“, fasst Louwen zusammen. „Eine normale Geburt ist aber der sicherste Weg in die Welt für Mutter und Kind“, und die Kliniken hätten alle Vorkehrungen getroffen, damit dies auch in Corona-Zeiten so bleibe.

Dürfen Schwangere arbeiten?

Grundsätzlich ja. Frauen sollten aber nicht im (engen) Kontakt mit anderen

Menschen eingesetzt werden, vor allem nicht, wenn die Hygienemaßnahmen nicht sicher eingehalten werden können. Schwangere sollten mit ihrem Arbeitgeber über die Situation sprechen, wenn es geht, ist Homeoffice oder eine Tätigkeit ohne Kontakt zu anderen zu bevorzugen.

Reproduktionskliniken haben zu; was heißt das für Paare mit Kinderwunsch?

Tatsächlich ist es so wie in vielen anderen medizinischen Bereichen auch: Behandlungen, die nicht zwingend nötig sind, werden gerade nicht gemacht, um genügend Kapazitäten für an Covid-19 Erkrankte zu haben und um Infektionsrisiken in den medizinischen Einrichtungen zu minimieren. Gynäkologe Louwen findet das in Ordnung. „Das ist ja kein Zustand für die Ewigkeit. Reproduktionsmedizin ist nicht wichtig für das Überleben. So klar muss man das leider im Moment sagen. Dass unser Gesundheitssystem funktionsfähig bleibt, das steht im Moment an erster Stelle.“ Das müsse man nun ein paar Wochen lang akzeptieren. In anderen Ländern sei es normal, dass man auf Wartezeiten lange warten müsse. Man merke nun erst, was wir in Deutschland für ein hervorragendes Gesundheitssystem hätten. Louwen ist sich sicher, dass Reproduktionsmediziner so bald wie möglich wieder ihre Arbeit aufnehmen, um Paaren zu helfen, und dann auch auf durch die Corona-Krise individuell entstandene Probleme eingehen.

Was bedeutet der allgemeine Stress für Mutter und ungeborenes Kind?

„Anhaltende mütterliche Anspannung wirkt sich auch auf das Baby im Bauch

aus. Das zeigen Studien eindeutig“, sagt Franziska Kliemt von der Bundeselterninitiative Mother Hood. Stress während der Schwangerschaft könne sich auf die motorische und kognitive Entwicklung eines Kindes nach der Geburt auswirken. Aus diesem Grund fordert Kliemt: Gerade wenn es zu einem stationären Aufenthalt oder schwierigen Untersuchungen in der Schwangerschaft komme, müssten Schwangere auch in der Corona-Zeit eine Begleitperson mitnehmen und Besuch bekommen dürfen. Alles andere könnte Frauen unnötig zusätzlich belasten. „Depressionen sind eine Volkskrankheit. Allein unter Schwangeren zeigen rund 18 Prozent depressive Symptomaten, und 19 Prozent aller jungen Mütter leiden in den ersten drei Monaten nach der Geburt an einer Depression“, sagt Kliemt. Gerade solche gefährdeten Frauen dürfe man jetzt durch vernachlässigte Versorgung und Isolation nicht noch mehr gefährden.

Sollte es einen Impfstoff geben, dürfen Schwangere geimpft werden?

„Selbstverständlich kann man sich während der Schwangerschaft impfen lassen“, sagt Louwen. „Schwangerschaften vertragen sich nur nicht mit Lebendimpfstoffen. Danach sieht es bei Sars-CoV-2 aber nicht aus. Es wird ein Totimpfstoff werden.“ Wenn dieser dann zugelassen ist, sieht Louwen kein Problem, auch Schwangere zu impfen.

Wie steht es um die Geburtsvorbereitungskurse?

Viele Hebammen bieten Kurse nun digital an und raten dazu, daran teilzunehmen. „Wann Geburtsvorbereitungskurse wieder analog stattfinden können, vermögen wir nicht zu sagen“, sagt Ulrike Geppert-Orthofer, Präsidentin des Deutschen Hebammenverbands. „Es ist davon auszugehen, dass ein Sicherheitsabstand noch lange Zeit eine Voraussetzung für Treffen in Gruppen sein wird. Das bedeutet, dass die Räume entsprechend groß sein müssen. Das können nicht alle gewährleisten.“ Die Hebammen hätten aber sehr gute Erfahrungen mit den digitalen Geburtsvorbereitungskursen gemacht. Da sie in Echtzeit stattfinden, gelinge ein lebendiger Austausch. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass Frauen Internet und Laptop haben. Wer darauf keinen Zugriff hat, der sollte mit seiner betreuenden Hebamme ins Gespräch kommen. Franziska Kliemt von Mother Hood hat diesen Tipp: Frauen sollten darauf achten, einen Kurs zu wählen, der von der Krankenkasse erstattet wird und in dem sie sich live mit der Hebamme während des Videokurses austauschen können.

Sollten Frauen weiter zu den Vorsorgeterminen gehen?

Vermuten Frauen, mit dem neuartigen Coronavirus infiziert zu sein oder sind sie tatsächlich erkrankt, dann müssen sie Kontakt zu ihrem Gynäkologen aufnehmen. Für alle anderen ist eine ganz normale Schwangerenvorsorge vorgesehen, mit allen regulären Terminen. „Allerdings“, sagt Kliemt, hätten sich bei ihnen schon Frauen gemeldet, „die die Erfahrung gemacht haben, dass Praxen Vorsorgetermine verschieben oder keine Termine mehr anbieten“, obwohl die Frauen gesund seien. Kliemt warnt, dass durch dieses Vorgehen Familien unnötig verunsichert werden und wichtige Fragen ungeklärt bleiben könnten.

Müssen Frauen, die erst im Herbst oder Winter entbinden, in Bezug auf die Geburt jetzt schon etwas beachten?

Geppert-Orthofer vom Hebammenverband rät, in einem guten Austausch mit der betreuenden Hebamme zu stehen. Kliemt gibt zu bedenken, dass hierzulande ein eklatanter Hebammenmangel herrsche, der in einer Krise Frauen noch einmal besonders belastet. Finden sie keine Hebamme, fehlt Frauen eine wichtige Unterstützung sowohl vor der Geburt als auch im Wochenbett.

„Singen Sie unter der Dusche“

Vor 14 Tagen klagte eine Leserin, wir Zeitungsleute verstünden nichts von dem „echten Stress“, den Corona bringe. Wie sie diesen besser bewältige – darüber würde sie gerne mal was lesen. Okay, wir haben eine Expertin gefragt.

Frau Haase, was für eine Art Stress ist das, den wir da im Moment empfinden, im Gegensatz zu dem Stress, den wir aus dem Alltag kennen?

Der Stress, der jetzt durch die Corona-Krise entstanden ist, lässt sich eigentlich nicht pauschal zusammenfassen, außer dass sich eben für alle vieles verändert hat. Die Belastungen sind individuell sehr verschieden: Die einen müssen das Homeoffice und die Kinderbetreuung organisieren, die anderen haben großen finanziellen Druck, wieder andere müssen viel mehr arbeiten mit einer zusätzlichen psychischen Belastung, sei es im Supermarkt oder eben im medizinischen Bereich. Und es gibt natürlich die, die jetzt durch die Kontaktbeschränkungen sehr einsam sind.

Dazu kommen doch noch die allgemeinen Sorgen: Werde ich krank, und wie lange geht es so weiter?

Es ist weniger das Virus selbst, sondern eindeutig mehr die alltäglichen Belastungen, die verantwortlich sind für den Stress bei den Menschen. Ich denke, dass die Bevölkerung allgemein ganz gut mit den Herausforderungen umgeht und dass eher wenige von solchen Sorgen betroffen sind. Und wenn, dann

sind es häufig Menschen, die generell zum Katastrophisieren neigen. Doch solche Ängste helfen uns nicht weiter. Sie kosten viel Energie, die wir alle gerade für gute Lösungen gebrauchen können.

Aber wie verhindere ich dieses Gedankenkarussell: Was kommt, wie soll ich das schaffen, was kommt?

Das ist ein wichtiger Aspekt in der Stressentstehung. Je mehr man dazu neigt, desto höher die individuelle Stressreaktion. Sehe ich meine Stressverstärker, oder sehe ich meine Ressourcen? Also, konzentriere ich mich auf die Frage: Wo lauert das? Oder beschäftige ich mich damit, wie gut ich auf mich aufpassen kann? Aufgrund dieser Einstellungen nehme ich Situationen als bedrohlich oder weniger bedrohlich wahr. Manche Menschen fällt es leichter, ihre Ressourcen zu sehen, als anderen, aber man kann das üben.

Wie macht man das am besten? Sie haben ein Buch geschrieben, in dem Sie erarbeiten, wie man Denkmuster im Laufe von sechs Wochen ändern kann. So viel Zeit haben viele in dieser Situation aber nicht.

Man wird natürlich in wenigen Tagen seine Denkweise nicht ändern können.

Was man aber sicherlich auch in rund einer Woche lernen kann, das ist: die Perspektive zu ändern. Den Stress, den man hat, neu zu betrachten.

Wie mache ich das ganz praktisch?

Um einen Perspektivwechsel durchzuführen, sollte man erstens Stress identifizieren. Damit meine ich: Man muss seine Stressauslöser und Stressverstärker erkennen, also jene Gedanken, die den Stress vervielfachen. Man sollte sich die Fragen stellen: Ist es wirklich wahr, was ich mir da immer wieder sage? Wer wäre ich ohne diese Gedanken? Am besten schreibt man sich das alles auf.

Und dann?

Erst dann kann man nach Lösungen suchen, sich nach seinen Ressourcen um-

schauen: Welche habe ich schon, welche muss ich mir noch beschaffen? Außerdem muss man sich immer klarmachen: Aus jeder Situation kann man etwas lernen und für sich mitnehmen. Mal ist das einfacher, mal ist das schwieriger. Aber allein diese Perspektive einzunehmen, das kann schon helfen bei der Stressbewältigung.

Und für die, die ganz schnelle Tipps wollen, um sich mal zu entspannen?

Ganz praktisch rate ich, gerade jetzt die Entspannung bewusst in den Tagesablauf einzubauen – psychische wie körperliche. Man muss sich dafür feste Zeiten einteilen, sonst geht das in einem so neuen Alltag komplett unter. Zum Stressabbau eignet sich einfach die Bewegung in der Natur perfekt.

Also joggen, wie es viele gerade tun?

Natur entspannt bereits in den ersten fünf Minuten, und jede muskuläre Aktivierung schleust Cortisol aus dem Körper. Da muss man nicht joggen, man kann auch spazieren gehen oder Gartenarbeit machen. Bei der Planung von Entspannung auch die einfachen Pausen nicht vergessen, Zeit zum Abschalten mit etwas, das einem wirklich Spaß macht. Atemübungen, Meditation und

autogenes Training bei Einschlafproblemen können guttun. Gewöhnen Sie sich zum Beispiel an, unter der Dusche zu singen, das entspannt total, weil es die Bauchatmung aktiviert. Man kann sich auch vornehmen, jeden Tag eine Person anzurufen, die einem wichtig ist. Auch soziale Kontakte entspannen. Oder man gewöhnt sich an, wenn man in den Spiegel schaut, sich selbst einfach mal anzulächeln. Das hebt die Stimmung und reduziert Stress.

Die Fragen stellt Lucia Schmidt.

Sabrina Haase, „Stress Dich nicht. Das 6-Wochen-Programm: Denkeweise verändern und Stress in positive Energie umwandeln“ ist gerade bei Trias erschienen und kostet 14,99 Euro.

„LEIB & SEELE“ IM PODCAST



Im Gesundheits-Podcast geht es dieses Mal um das Immunsystem. Was kann es, und welche Rolle spielt es bei Covid-19? Zu hören unter: faz.net/podcasts/f-a-z-gesundheit-der-podcast.



Sabrina Haase hat Sportwissenschaften und Psychologie studiert und arbeitet seit vielen Jahren als Mental Coach und Autorin. Sie berät Unternehmen ebenso wie Privatpersonen.

Foto Archiv