

# 10 goldene Regeln für Schwangere mit niedrigem Blutdruck

## **Etwas warten vor dem Starten**

Nach dem Schlaf befindet sich der Blutdruck häufig „im Keller“, auch bei Menschen mit normalem Blutdruck. Ein rascher Lagewechsel vom Sitzen zum Stehen macht dann Probleme, weil sich der Blutdruck so schnell nicht anpassen kann und weiter absackt. Wer also unter niedrigem Blutdruck leidet wie dies häufig in der Schwangerschaft passiert, für die gilt besonders: langsam aufsetzen, kurz warten, dann gemütlich aufstehen. So kann der Blutdruck Schritt halten.

## **Gymnastik am Morgen vertreibt Blutdrucksorgen**

Nach dem Aufstehen heißt das Motto: Beginnen Sie den Tag mit Elan. Eine regelmäßige Morgengymnastik bringt den Blutdruck auf Trab. Durch das körperliche Training und die Bewegung der Muskulatur wird der Rückstrom des Blutes zum Herzen verbessert und somit der Kreislauf in Schwung gehalten. Besonders günstig sind Gymnastikübungen, bei denen möglichst viele Muskelpartien aktiviert werden.

## **Besser kurz gehen als lange sitzen und stehen**

Besonders in der Schwangerschaft, sollte Situationen vermeiden, bei denen das Blut in den Beinen versackt. Dieses Blut fehlt dem Kreislauf dann nämlich vorübergehend zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks. Langes Stehen auf

engem Raum wirkt sich genauso aus wie eine sitzende Beschäftigung über Stunden. Wenn zu solchen Tätigkeiten dann noch ungünstige äußere Faktoren, wie Hitze und stickige Luft hinzukommen, kann der Blutdruck schnell

auf „Talfahrt“ geraten. Abhilfe schafft man am leichtesten, indem man sich hin und wieder die Beine „vertritt“; die Betätigung der Beinmuskulatur beugt dem Absinken des Blutdrucks wirksam vor.

## **Auf vielen Wegen den Blutdruck anregen**

Es gibt einige Maßnahmen, die sich bei niedrigem Blutdruck bewährt haben. Auch in der Schwangerschaft eignen sich zum Beispiel Wassertreten, Kneipp'sche Güsse und der Saunabesuch. Allerdings sollte der Besuch in der Sauna der Schwangerschaft angemessen sein.

## **Sport hält jung und den Blutdruck in Schwung**

Sportliche Betätigung und Gymnastik sind grundsätzlich günstig, wenn man unter niedrigem Blutdruck leidet. Und dies gilt auch für die Schwangerschaft. Die Aktivität der Muskeln verbessert die Blutzirkulation erheblich. Durch regelmäßige Bewegung werden auch die Blutgefäße trainiert, sie werden elastischer und können sich den unterschiedlichen Anforderungen besser anpassen. All das kommt dem Blutdruck zugute.

## Ohne Rauch und Alkohol fühlt sich auch der Blutdruck wohl

Einige Genußmittel wirken sich bei niedrigem Blutdruck ausgesprochen ungünstig aus. An vorderster Stelle ist hier Rauchen und Alkohol zu nennen. Beide Genussmittel sind aufgrund ihrer schädigenden Wirkung auf das Kind in der Schwangerschaft tabu.

## Viel trinken gegen Blutdrucksinken

Viel trinken lautet einer der wichtigsten Ratschläge für Menschen mit niedrigem Blutdruck. Auch der Kreislauf braucht gerade in der Schwangerschaft Nachschub, und für eine gute Blutzirkulation ist eine bestimmte Menge an Flüssigkeit einfach notwendig. Dies gilt besonders, wenn man bei hochsommerlichen Temperaturen große Mengen an Körperflüssigkeit durch Schwitzen verliert. Geeignet sind vor allem Mineralwässer, Tees und Fruchtsäfte.

## Auch bei Einkauf und Essen nicht den Blutdruck vergessen

Es empfiehlt sich vor allem eine eiweißreiche Kost, die zugleich fettarm sein sollte. Die Eiweißstoffe binden Flüssigkeit im Körper, was sich positiv auf den Blutdruck auswirkt. Schwere Mahlzeiten, die wie „ein Stein“ im Magen liegen, belasten den gesamten Körper und werden - besonders bei Hitze - immer schlecht vertragen. Deshalb gilt auch bei niedrigem Blutdruck: Lieber mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt.

## Frisch und ausgeruht, das tut dem Blutdruck gut

Im Schlaf entspannt sich der Körper und bekommt seine Spannkraft zurück. Dabei erholt sich auch das selbständig arbeitende vegetative Nervensystem, das für die Blutdruckregulation von großer Bedeutung ist. Aus diesem Grund ist ausreichender erholsamer Nachtschlaf besonders wichtig.



Facharzt für Frauenheilkunde & Geburtshilfe  
Naturheilkunde · Psychotherapie

**Mauritiusstraße 9  
48 565 Steinfurt-Borghorst**

Telefon: (0 25 52) 17 88  
Telefax: (0 25 52) 6 28 55

Claudia Rummeling  
Hebamme



# **Naturheilkundliche Behandlung in der Schwangerschaft**