

WIENERIN mit Kind

28 NOVEMBER 2012

Body (im) Check

TEXT Barbara Windisch, Alexandra Grünwald ILLUSTRATIONEN Grobi White

Kinder kriegen, stillen und umsorgen – der Muttermarathon verändert uns Frauen auch äußerlich. Stressen lassen oder den "Fremdkörper" locker nehmen? Die offene Bestandsaufnahme einer zweifachen Mama und ihrer Freundinnen.

chwanger sein ist schon "was Nettes". Was bleibt, sind Erinnerungen an üppige Rundungen, die gut zu uns gepasst haben. Aber auch: Risse, wo die Haut viel Platz machen musste. Salbungen hatten da enden wollenden Einfluss, taten als Seelenstreichler aber gute Dienste.

Oder welliges Haar, wo bisher "Schnürln" gerade runterhingen. Was nicht bleiben muss, sind mehr Dioptrien oder Pigmentflecken - beides kann sich nach der Geburt wieder bessern.

ERLEBNIS ABNABELUNG

Ein Kind zu gebären ist ein unglaublicher Gewaltakt, eine Meisterleistung. Körperlicher wird es in unserem Leben kaum, Dennoch, im Normalfall bleiben von diesem Wahnsinnsereignis selten sichtbare Folgen am eige-

Abgesehen von Narben in Regionen, die frau selten unter die Lupe nimmt (aus rein akrobatischen Gründen). Die brauchen Zeit zum Verheilen und verändern ein bisschen die Optik. Im Kaiserschnittfall bleibt Babys Fluchtweg auf Mamas Bauch natürlich auch markiert.

Die ersten Tage danach ist Mama mit ihrem Baby- und Busenwunder rundum beschäftigt, das Äußere meist sekundär. Der Bauch ist nur bei wenigen Frauen gleich weg. Meist bleibt er noch treuer Wegbegleiter jetzt mit dem Härtegrad eines Marshmallows.

"FUTTEROUELLE BUSEN"

Essen und schlafen. Darum dreht sich anfangs das Leben. Meist bedeutet das: Baby isst (trinkt), und Mama schläft nicht. Die Brüste drohen zu platzen und tropfen (Worst Case: Sie entzünden sich). Die Haare sind fettig, und "Nachwuchs" bezieht sich nicht nur auf den Sprössling. Der Rücken schmerzt vom Maxi-Cosi-Tragen. Und der Bauch hat es überhaupt nicht eilig, sich wieder zurückzuziehen.

Natürlich, man wird geliebt, angeblickt, -gelächelt und -gesabbert mit einer Intensität und Direktheit wie selten im Leben. Aber für den Mamakörper ist das nicht die beste Phase: Die Zeit für Regenerationsmaßnahmen ist jetzt rar; dabei reden wir nur von den Basics: duschen, Haare waschen, eincremen, in Ruhe essen, durchschnaufen und -schlafen. Aber es fehlt auch die Zeit für den Blick in den Spiegel - der Fokus liegt anderswo. Auch wieder tröstlich.

RÜCKEROBERUNG DES KÖRPERS

Das Abstillen ist ein Meilenstein. auch wenn das für manche Frauen mit Wehmut geschieht. Bei vielen domininiert auch der Gedanke: "Mein Körper gehört wieder mir."

Dieser will aber neu kennengelernt und zurückerobert werden. Bei vielen Frauen ist die Brust mehr oder weniger ausgelutscht (sorry, aber da gibt es wenig zu beschönigen). Vielleicht ein Trost: Mittelfristig ist das ohnedies eine Frage von Alter und Schwerkraft. So oder so, am ehesten hilft ein Trainingsprogramm zur Stärkung der Brustmuskulatur.

Was wir noch bemerken: Muttermale vermehren sich, und Haare wachsen, wo man sie wirklich nicht braucht, Lauthals lachen und kräftig niesen sind oft noch Ausbrüche, die der Beckenboden nicht tröpfchenfrei bewältigt. Aber auch hier lässt sich mit gezieltem Training Abhilfe

Und die gewichtige Frage? Manche Mamas verlieren überflüssige Kilos wie von selbst - dank 24/7-Einsatz. Bei anderen sorgt die häusliche Nähe zu Kühlschrank und Naschlade noch länger für unerwünschte Pufferzonen

Wichtig ist das Gefühl, wieder Zeit, Aktionsradius und Eigenleben zurückzugewinnen. Und lassen sich erst ein paar Sporteinheiten im Alltag unterbringen, dann geht es auch mit dem Körpergefühl wieder aufwärts. Wird dann noch regelmäßiger Schlaf möglich, verblassen die Augenringe. Trä-

DAS BÄUCHLEIN BLEIBT NACH DER GEBURT OFT TREUER WEGBEGLEITER. - NA UND?

WIENERIN mit Kind

WK4_28-33_Koerperfeeling2_sw_cf_c2_cf_vp.indd 28-29 20.10.2012 15:41:32



KINDER MACHEN NICHT SCHÖNER UND AUCH NICHT JÜNGER. ABER SIE GEBEN UNS EINEN KÖRPER, DER EINE GESCHICHTE ERZÄHLT. nensäcke und generelle Schlaffheit weichen schließlich dem Gefühl, gut fünf Jahre "frischer" zu sein.

FINSTELLUNGS-TUNING

Kinder machen nicht schöner und auch nicht jünger. Sie geben uns aber einen Körper, der eine Geschichte erzählt. Und ein Leben, das mehr zu bieten hat als Optik und Oberfläche. Viel interessanter noch als die Frage, was mit unserem Körper passiert, ist daher die Überlegung: "Wie gehen wir am besten mit diesen Veränderungen um?" Es sind nicht nur die Zellen, die "reifen", sondern auch unsere Werte und Prioritäten verändern sich.

Und schon sind wir mitten im Philosophieren: Was ist denn überhaupt Schönheit? Schon klar, die liegt im Auge des Betrachters. Und sie verändert sich mit der Zeit und zeigt sich sehr anpassungsfähig an die jeweilige Kultur. Also alles halb so wild? Take it easy? Wohl kaum, denn ein mangelhaftes Selbstbild lässt sich nicht per Knopfdruck kaschieren.

Mütter, die sich gerade an veränderte Proportionen gewöhnen ("Ist mein Bauch immer schon weiter vorgestanden als meine Brust?"), hadern oft mit dem Schönheitsbegriff, der in den Medien präsentiert wird. Sie genießen zwar, dass das "stressige Aufmascherln" in der Prioritätenliste ganz nach unten gerutscht ist, doch ist die ausgebeulte Schlumpfhose, kombiniert mit wenig attraktiven Augenringen, auch nicht immer dazu angetan, dem Spiegelbild ein Lächeln abzuringen.

Unsere kleine Runde – bestehend aus meinen Freundinnen und mir – ist sich einig: Sich zu akzeptieren bewirkt Wohlfühlen und Zufriedenheit, bewirkt Ausstrahlung, bewirkt "Schönheit" – innen und außen. Das hat herzlich wenig mit genormten BBP-Maßen (Bauch-Bein-Po) zu tun.

Doch wir wären keine Frauen, gäbe es kein Aber: Gleichzeitig sind wir nicht immun gegenüber fremdbestimmten Idealen. Wir vergleichen (uns) ja doch. Leider verliert das pralle Leben dabei meist gegen die irreale Konkurrenz in Hochglanzmagazinen, Werbung und Web.



Daher setze man besser den ultimativen Schönheitsmaßstab meiner Freundin U. an: "Solange mir noch Bauarbeiter nachpfeifen, selbst wenn ich das Kinderwagerl schiebe, ist alles in Ordnung."

GEHIRNWÄSCHE MIT ANTI-KÖRPERN

Aber irreale Konkurrenz ist überall. Angeblich erblicken wir täglich Hunderte von künstlich geschönten Menschen auf Plakaten, in Zeitschriften, in Film und Fernsehen – wohl wissend: Keine ist so schön wie die, nicht mal sie selbst.

Der Retuschierwahnsinn macht auch vor Schwangeren nicht halt. Knackige Bäuche auf dem Cover, flache Bäuche kurz nach der Geburt auf dem Laufsteg. Was Photoshop nicht kann, besorgen militante Personal Trainer und Kinderbetreuungsarmeen sowie Kaiserschnitttermine zu unreifen Unzeiten. Unser Hirn sagt: "Kranke Idiotie." Unser Unterbewusstsein saugt's doch ein bisschen auf.

Andere Stressfaktoren haben weniger anonyme Quellen. Etwa höchstpersönliche Glaubenssätze wie "Nach zwei Monaten passe ich wieder in mein Gewand" – die helfen wenig. Oder wenn die Freundin fragt: "Sportelst du (eh) schon?" Oder sich die Gynäkologin acht Wochen nach der Geburt erkundigt: "Wie wollen Sie denn jetzt verhüten?"

APROPOS SEX

"Ähm, sollte ich schon wieder (wollen)?" ist ein nicht ungewöhnlicher Reflex auf diese frauenärztliche Gewissensfrage. Nach der Geburt, die eine körperliche Meisterleistung, aber oft auch ein Gewaltakt ist, steht Sex meist nicht an der Spitze der weiblichen Bedürfnispyramide, (Beim Mann vielleicht schon, aber kleine Opfer darf man ihm auch abverlangen in dieser Zeit.) Der Körper ist k. o. oder will nach Schnitten oder Rissen einfach noch in Ruhe gelassen werden. Das Körpergefühl schaltet nicht turboartig auf "begehrlich", sondern signalisiert eher: müde, ausgelaugt, tropfend, müffelnd. Die Oberweite ist optisch beeindruckend wie nie - aber bitte nur zum Anschauen. Das "Danke, noch nicht" zur Rolle der schönen Liebhaberin gilt manchmal für einige Monate, Ist okay,

SCHÖNHEIT NACH SCHNITTMUSTER?

Die Geburt ist so ein einschneidendes Erlebnis für den Körper - ändert Mutterschaft da die Einstellung zu Schönheitsoperationen? Manche Frauen waren "früher immer" gegen Schönheits-OPs, sind der grundsätzlichen Idee gegenüber aber jetzt aufgeschlossener. Quasi als Korrekturmöglichkeit der Ungerechtigkeiten des Universums: Man stillt bray und monatelang – und übrig bleibt ein fast Nichts an Oberweite (Oberschmalheit?). Man gebiert ein Kind durchs körpereigene Nadelöhr - und das Genitalgemetzel resultiert in unschönen Narben und Asymmetrien - aber dann endet die Aufgeschlossenheit doch im Hypothetischen, denn in Wirklichkeit reden wir von einer OP, die nicht (lebens)notwendig ist, wo aber immer etwas schiefgehen kann.

Andere hätten früher schon, würden aber gerade mit Kind das Risiko keinesfalls mehr auf sich nehmen. Auch wenn Schönheits-OPs durch Realityshows gesellschaftsfähiger geworden zu sein scheinen. Aber was für eine Gesellschaft ist das?

Wir stellen fest, dass uns die Geburt und das Leben mit den Kindern stolz auf unseren Körper und reifer gemacht haben. Dass die Prioritäten sich in Richtung "gesund und wertvoll" verschoben haben. Und, wie meine Freundin C. S. meint: "Nie würde ich meine Kinder hergeben, nur damit ich meinen Körper von damals zurückbekomme." O

30 NOVEMBER 2012 WIENERIN mit Kind WIENERIN mit Kind 31

WK4_28-33_Koerperfeeling2_sw_cf_c2_cf_vp.indd 30-31

Schwangerschaftsmythen - oder Wahrheit?

"JA, ICH BEKOMME EIN BABY!" SOBALD DIE FROHE BOTSCHAFT VERKÜNDET IST, FOLGT MEIST EINE WELLE GUT GEMEINTER RATSCHLÄGE. NATÜRLICH AUCH, WAS FIGUR UND AUSSEHEN DER WERDENDEN MAMA BETRIFFT. WIR HABEN DREI ÄRZTE GEFRAGT, WELCHE DER TYPISCHEN VOLKSWEISHEITEN WAHR SIND – UND WELCHE REINER HUMBUG.

I EIN MÄDCHEN RAUBT DER MUTTER DIE SCHÖNHEIT

DER MYTHOS: Wer mit einem Mädchen schwanger ist, hat eher mit Haut- und Haarproblemen zu kämpfen als bei der Schwangerschaft mit einem Buben.

FALSCH

DAS SAGT DER ARZT: "Stimmt nicht", räumt Otto Jager, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Graz, mit dem beliebten Vorurteil auf. "Aus ärztlicher Sicht gibt es keine Erklärung für dieses Ammenmärchen." Ob die werdende Manna unter unreimer Haut, stumpfem Haar oder Wassereinlagerungen leidet, hängt von ihren Schwangerschaftshormonen ab und kaum von denen des Kindes.

Wieso hält sich dieses Märchen dann dennoch so hartnäckig? Vielleicht liegt es daran, dass sich die werdenden Eltern bei Hautproblemen und Co gern mit dem Gedanken trösten, dass dafür ein besonders hübsches Töchterchen unterwegs ist ...

DIE SCHWAN-GERSCHAFT KANN HAAR-AUSFALL AUSLÖSEN

DER MYTHOS: In der Schwangerschaft fahren die Hormone Achterbahn. Das wirkt sich auf die Haarpracht aus.

RICHTIG

DAS SAGT DER ARZT: "Beim Haarausfall in der Schwangerschaft muss man zwei Ursachen unterscheiden", erklärt Dermatologe Oliver Kandel aus Wien. "Einerseits kann es durch Mangelerscheinungen, wie zum Beispiel Eisenmangel, während der Schwangerschaft zu erhöhtem Haarverlust kommen. Andereseits können die hormonellen Veränderungen schuld sein. In diesem Fall tritt der Haarausfall dann aber vor allem nach der Schwangerschaft auf, wenn der Östrogenspiegel rasch abfällt." Grund zur Sorge besteht aber nicht. Wenn die Hormone wieder im Gleichgewicht sind, verschwinden die Haarpolehem enist von selbst. Und Eisenmangel kann man mit einer Ersatztherapie vorbeugen.

3 JEDES KIND KOSTET EINEN ZAHN

DER MYTHOS: Was ein Kind braucht, nimmt es der Mutter. Vor allem das Kalzium. Da kommt es schon vor, dass ihr ein Zahn ausbricht.

FALSCH

DAS SAGT DER ARZT: "Die Geschichte mit dem einen Zahn pro Kind stammt aus einer Zeit, in der Zähneputzen weiten Teilen der Bevölkerung unbekannt und frühzeitiger Zahnverlust verbreitet war. Natürlich waren davon auch gebärfähige, junge Frauen betroffen. Daher der Mythos." Heute stellt eine Schwangerschaft laut Werner Püringer, Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde in Wien, keine Gefahr mehr für die Zähne dar. Voraussetzungen sind allerdings gute Zahnpflege sowie regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt. Die sollte unter anderem am Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels stattfinden, um die Schwangerschaftsgingivitis, eine (meist harmlose) Zahnfleischerkrankung, die durch die Hormonumstellung auftreten kann, zu besprechen und gegebenenfalls zu behandeln.

SCHWANGERE HABEN HEISSHUNGER AUF DAS, WAS DER KÖRPER BRAUCHT

DER MYTHOS: Nahrungsergänzungen in der Schwangerschaft? Neumodischer Unsinn. Wer auf seinen Körper hört, spürt ohnehin, was er braucht.

FALSCH

DAS SAGT DER ARZT: Dass Schwangere häufig Heißhunger haben, ist bekannt. "Leider aber nicht nur auf Lebensmittel, die für die Schwangere und ihr Kind gesund sind", weiß Experte Otto Jager. Daher rät er seinen Patientinnen eine Nahrungsergänzung mit Präparaten, die den steigenden Bedarf an Eisen, Spurenelementen, Mineralstoffen und Vitaminen in der Schwangerschaft abdecken.

BEIM STILLEN KANN DIE BRUST ERSCHLAFFEN

DER MYTHOS: Mit der Muttermilch wird die Brust überdehnt. Sobald die Frau abstillt, erschlafft sie.

RICHTIG

DAS SAGT DER ARZT: "Die Form der Brüste hängt in erster Linie von der Beschäffenheit des Bindegewebes ab. Die Überdehnung, vor allem beim Milcheinschuss, kann nach dem Abstillen zu einem schläfferen Busen führen", bestätigt der Facharzt. Die Länge der Stillzeit hat seiner Meinung nach aber weniger Einfluss. Was man selbst dægegen tun kann? Brustmuskeln beim Theroband-Training stärken und für besondere Gelegenheiten mit der Wäsche tricksen, etwa mit dem Mirzole Up von Palmers um 39,90 Euro.

DIE FORM DES BAUCHS HÄNGT VOM GESCHLECHT DES KINDES AB

DER MYTHOS: Bei weiblichem Nachwuchs wird der Bauch gleichmäßig und rund, bei Buben bekommt Mama einen Spitzbauch.

FALSCH

DAS SAGT DER ARZT: "Dass der Bauch bei Buben spitzer wäre, entspringt dem Wunsch einer Geschlechterbestimmung vor der Geburt. Das stammt aus der Zeit vor der Ultraschallära und ist somit ein Mythos aus der Vergangenheit", erklärt Otto Jager. Das Geschlecht des Kindes hat weder Einfluss auf die Form des Bauchs noch auf seine Größe oder gar darauf, wie schnell man ihn wieder wegbekommt.



WER FRÜH ENT-BINDET, SCHONT DIE FIGUR

DER MYTHOS: Promis entbinden vorzeitig per Kaiserschnitt, um sich die Gewichtszunahme der letzten Schwangerschaftswochen zu sparen.

RICHTIG, ABER ...

DAS SAGT DER ARZT: "In Österreich ist erst ab der 38. Schwangerschaftswoche ein Wunschkaiserschnitt möglich", erklärt der Frauenarzt. "Davor würde man das Baby einem unnötigen Risiko aussetzen und künstlich eine Frühgeburt auslösen, mit allen Komplikationen und Gesundheitsgefahren." Da das Baby ab der 38. Woche noch etwa 600 Gramm zunimmt, mag manchen Frauen die vorzeitige Geburt zwecks Figurschonung sinnvoll erscheinen - ein sehr zweifelhaftes Motiv samt einer Kehrseite: Wer der Natur einen Strich durch die Rechnung macht, könnte mit Schlafentzug bestraft werden. Es ist erwiesen, dass Kaiserschnittbabys eher zu Schreikindern werden. Die Kosten für den Eingriff (zirka 5000 Euro je nach Krankenhaus) sind übrigens von der Patientin zu tragen. Kleinigkeiten, die wohl auch nur dann keine Rolle spielen, wenn man Victoria Beckham heißt und eine Schar von Supernannys zur Seite hat ...

9 NACH DER GEBURT WIRD DAS BECKEN WEITER

DER MYTHOS: Gebärfreudig oder nicht – mit der Schwangerschaft gewinnt das Becken ein paar Zentimeter an Umfang.

FALSCH

DAS SAGT DER ARZT: "Das Becken wird während der Schwangerschaft breiter, weil das Bindegewebe, das die Beckenknochen verbindet. elastischer wird", erklärt Gynäkologe Otto Jager. "Nach der Geburt normalisiert sich das aber wieder." Was sich dann im Hüftbereich abzeichnet, sind die dazugewonnenen Fettpölsterchen. Die lassen sich mit der Zeit auch wieder wegtrainieren. Mit Beckenbodengymnastik können Sie schon in den Tagen nach der Entbindung beginnen. Auch sanfte Sportarten wie Yoga oder Walken können Sie nach und nach wieder aufnehmen. Nach zirka sechs Wochen sind wieder alle Aktivitäten erlaubt – falls man sich dabei schon wohlfühlt. Unser Tipp: Der Fit nach der Geburt-Kurs im Beer's Vienna Health & Dance Club konzentriert sich auf Körperregionen, die in der Schwangerschaft besonders beansprucht wurden. Babybetreuung vor Ort (Info: www.beers.at).

DEHNUNGSTREI-FEN HÄNGEN VOM ALTER AB

DER MYTHOS: Je jünger die Schwangere, desto straffer ist das Gewebe, und desto häufiger kommt es zu Schwangerschaftsstreifen.

FALSCH

DAS SAGT DER ARZT: "Ob Dehnungsstreifen auftreten, ist in erster Linie von der genetischen Beschaffenheit des Bindegewebes abhängig", erklärt Frauenarzt Otto Jager. Natürlich spielt auch das Ausmaß der Gewichtszunahme eine Rolle: "Bei einer Überdehnung, wie sie zum Beispiel bei Zwillingsschwangerschaften vorkommt, ist die Wahrscheinlichkeit für Geweberisse höher." Das Alter hat damit eher wenig zu tun. Vorbeugend empfiehlt der Experte Hautmassagen mit Mandelöl (nicht Olivenöl!) oder speziellen Lotionen.

Sind die Streifen bereits da, kann man sie auf zwei Arten wieder loswerden: durch Verödung der Blutgefäle mit der IPL Lichtherapie, solange die Streifen noch im entzündlichen Stadium sind, oder mit dem Fractional Laser, wenn die Risse schon älter sind und weiße Farbe angenommen haben. Dieselbe Laserbehandlung kann übrigens auch eingesetzt werden, um die Narben einer Kaiserschnittgeburt wieder wegzubekommen (Infos: www.womanandheslth.at).

WER SCHWANGER IN DIE SONNE GEHT, RISKIERT FLECKEN

DER MYTHOS: Sonne + Hormonumstellung = Pigmentflecken

RICHTIG

DAS SAGT DER ARZT: Das Phänomen der Melasmen, also Pigmentstörungen in der Schwangerschaft, gibt es wirklich, bestätigt Dermatologe Oliver Kandel. Betroffen sind davon aber auch Frauen, die Hormonpillen nehmen und damit dem Körper die Schwangerschaft nur vortäuschen. "Die genauen Ursachen", so der Experte, "sind bis heute unerforscht." Nur dass hormonelle Umstellungen und Sonne eine Rolle spielen, ist sicher. Deshalb rät Kandel werdenden Müttern unbedingt zu Lichtschutzfaktor 50.

Sollten nach der Schwangerschaft trotzdem Flecken im Gesicht zurückbleiben, helfen Tiefenpeelings mit Frucht- beziehungsweise Trichloressigsäure oder eine Laserbehandlung beim Hautarzt (Info zum Beispiel auf www.kuzbariat).

32 NOVEMBER 2012 WIENERIN mit Kind WIENERIN mit Kind 33

WK4_28-33_Koerperfeeling2_sw_cf_c2_cf_vp.indd 32-33