



### Buchtip

Das Cover erinnert an Karl May, und in dessen Stil berichtet Schauspieler Hans-Werner Sinn auch von

seiner Reise durch Windeln und Wahnsinn. Etwa von Kugeln aus Emotionen, die ihm um die Ohren pfeifen. Lustig!

**Hans-Werner Sinn: Durchs wilde Kindistan.** südwest, 16,95 Euro\*

### Thermalbäder für Schwangere?

Die meisten Thermal- oder Solebäder sind nicht für Schwangere geeignet. Ihr Organismus läuft ohnehin auf Hochtouren – da sind sehr warme Luft und sehr warmes Wasser keine gute Idee für den Kreislauf. Also bitte nur das normale Schwimmbaden benutzen!

## GEWINNEN!

### 6 Wickeltaschen von okiedog

Damit junge Eltern auch mit Baby entspannt bleiben können, verlosen wir mit okiedog Wickeltaschen, die aus jeder Location ein Baby-Wickelparadies machen. Die angesagten Stücke sind mit allem ausgestattet, was es dazu braucht.

**Auf der Teilnahmekarte (S. 79) Modell ankreuzen: Bliss Shuttle (links) oder Chameleon**



*Es ist gewiss nur eine Frage der Zeit, bis Baby-Beruhigungsmaschinen auf den Markt kommen.*

DESMOND MORRIS (\*1928), ENGL. ZOOLOGE, VERHALTENSFORSCHER, PUBLIZIST



## Den Kreislauf im Griff

Was bei niedrigem oder hohem Blutdruck hilft – und welche Warnsignale Schwangere beachten sollten

Auch wenn Ihr Kreislauf zuvor stabil war, kann es durch Hormonveränderung zu einem verlangsamten Blutkreislauf kommen. Niedriger Blutdruck (Hypotonie) kann in der Schwangerschaft Mutter und Kind gefährden. Mögliche Folgen bei länger anhaltender Hypotonie (Werte unter 100/60 mmHG) können ungenügende Uterusdurchblutung sowie Sauerstoffmangel oder Entwicklungsstörungen des Kindes sein. Daher ist es wichtig, dass Ihr Blutdruck regelmäßig überwacht wird, was in der Regel bei jeder frauenärztlichen Untersuchung geschieht. Symptome für niedrigen Blutdruck sind starker Durst, Müdigkeit, gesteigerte Reizbarkeit, Kopfschmerzen und häufiger Schwindel.

### Was bei niedrigem Blutdruck hilft:

- Achten Sie auf einen ausgeglichenen Wasser- und Salzhaushalt. Also: Viel trinken und nicht zu salzarm essen.

- Lassen Sie sich morgens mit dem Aufstehen Zeit, und frühstücken Sie eiweißhaltig.
- Bei Schwindel ausruhen und Beine hochlegen. Wenn keine Liegemöglichkeit in Sicht ist: Beine überkreuzen.

- Wechselduschen am morgen (von unten nach oben, kalt enden) und regelmäßige Bewegung bringen den Kreislauf in Schwung. Gegen Ende der Schwangerschaft ist ein launischer Blutdruck nicht ungewöhnlich: mal fällt er ab, dann schnell er wieder nach oben. Leicht erhöhter Bluthochdruck (Hypertonie) ist in dieser Phase unbedenklich, es reicht regelmäßige ärztliche Kontrolle.

### Was bei hohem Blutdruck hilft:

- Erstens: entspannen, locker machen, ausruhen, schonen, Stress vermeiden.
- Zweitens: sanfter Sport, ausgeglichene Ernährung – übrigens entgegen früherer Empfehlungen nicht extra salzarm.
- Vorsicht: Sollte der Blutdruck höher steigen (über 170/110 mmHG) und Ödeme oder Eiweiß im Urin hinzukommen, kann dies ein Hinweis auf Präeklampsie sein! Dann muss medikamentös eingegriffen werden.