

## Hohe Stressbelastung erhöht das Risiko einer Frühgeburt um 100%

.....  
**Eiserne Regel: Einmal am Tag sollte sich jeder etwas Gutes gönnen.**  
.....

*Kinderwunsch und Stress vertragen sich nicht. Denn bei werdenden Müttern haben Stress und psychische Probleme einen erheblichen Einfluss auf den Verlauf der Schwangerschaft. Untersuchungen haben ergeben, dass das Risiko einer Frühgeburt unter Stresseinfluss doppelt so hoch ist wie bei Frauen, die sich Zeit zum Entspannen nehmen.*

**BERLIN, JUNI 2008** – Jüngeren britischen Studien zufolge ist Stress für Schwangere genauso gefährlich wie Rauchen oder Alkoholkonsum. Danach ist die Gefahr einer Frühgeburt und das damit verbundene zu geringe Geburtsgewicht zwei- bis dreifach erhöht. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen die Gebärmutter veranlasst, sich vorzeitig zusammenzuziehen.

Epidemiologische Analysen der BabyCare Daten ([www.baby-care.de](http://www.baby-care.de)) haben hinreichend gezeigt, dass sich das Frühgeburtsrisiko unter Stresseinwirkung massiv erhöht. Die Wahrscheinlichkeit einer Frühgeburt ist um den Faktor 1,7 höher, wenn eine hohe Stressbelastung bereits in den letzten zwölf Monaten vor der Schwangerschaft bestanden hat. Wichtig zu wissen ist, dass ernste psychische Beschwerden und körperliche Krankheiten zunehmen, je intensiver die Stressbelastung ist und je länger sie andauert.

PlanBaby empfiehlt Frauen vor oder in der Schwangerschaft, Stress gezielt aus dem Weg zu gehen und sich mindestens einmal am Tag etwas Gutes zu gönnen. Stressabbau ist nicht schwer: fünf Minuten ruhig durchatmen, die Hände und das Gesicht mit kaltem Wasser waschen oder einfach nur ein Glas Wasser trinken.

Etwas aufwendiger sind Entspannungsübungen. Selbsthilfemethoden wie zum Beispiel Autogenes Training, Yoga oder auch progressive Muskelentspannung sowie das neu entwickelte Blitzentspannungsprogramm TrophoTraining® (siehe separate Meldung) können nicht nur die Fruchtbarkeit, sondern auch den Verlauf einer Schwangerschaft positiv beeinflussen. Viele Krankenkassen bieten Programme zur Vermeidung und zum Abbau von Stress an und bezuschussen teilweise sogar die Teilnahme. Genauere Informationen dazu finden Sie auf der planBaby Homepage unter [www.planbaby.de](http://www.planbaby.de).

Für Rückfragen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Dr. Renate Kirschner  
**FB+E**  
Forschung, Beratung + Evaluation GmbH  
in Medizin, Epidemiologie,  
Gesundheits- und Sozialwesen

Charité Frauenklinik CVK  
Augustenburger Platz 1  
13353 Berlin  
Tel.: +49 30 - 4 50 57 80 22  
Fax: +49 30 - 4 50 57 89 22  
Mobil: +49 171 - 713 48 17  
kirschner@fb-e.de  
[www.baby-care.de](http://www.baby-care.de)  
[www.planbaby.de](http://www.planbaby.de)