

Herzen, von denen Profisportler träumen

In der Schwangerschaft passt sich das Herz an die körperlichen Veränderungen an / Warnzeichen Bluthochdruck

Jena (UKJ/kbo). Eine Schwangerschaft bedeutet viele körperliche Veränderungen – vor allem aber auch viele körperliche Anpassungen. Zum Beispiel am Herzen: „Das Herz macht in der kurzen Zeit der Schwangerschaft Veränderungen durch, die sich Hochleistungssportler wünschen würden, aber so schnell niemals erreichen können“, fasst es Tanja Groten, stellvertretende Direktorin der Klinik für Geburtsmedizin am Uniklinikum Jena (UKJ) und neue Professorin für Geburtsmedizin und maternale Gesundheit zusammen. „Der Blutdruck sinkt, das Blutvolumen nimmt zu und auch die Herzpumpleistung steigt in der Schwangerschaft, zumindest im Normalfall“, erläutert die Geburtsmedizinerin. „Die Anpassungen des Körpers sind nötig für die Schwangerschaft, denn das Herz pumpt für zwei.“

Bluthochdruck in der Schwangerschaft ist ein Warnzeichen

Was aber, wenn die Anpassungen nicht stattfinden? „Dann kann die Schwangerschaft für das Herz-Kreislauf-System zur Belastung werden“, weiß Groten. Die Folge: Etwa 10 Prozent der Frauen entwickeln in der Schwangerschaft einen Bluthochdruck, etwa 2 bis 2,5 Prozent der Frauen eine sogenannte Präeklampsie, umgangssprachlich bekannt als Schwangerschaftsvergiftung. Dabei verengen sich die Gefäße, der Blutdruck steigt und die Organe, unter anderem auch die Plazenta, werden schlecht versorgt. Eine Gefahr für Mutter und Kind. „Die Gründe, warum die natürliche Anpassung bei manchen Frauen nicht funktioniert, erforschen wir noch“, erklärt Groten. Fakt ist: Bluthochdruck in der Schwangerschaft ist ein Warnzeichen und muss engmaschig überwacht und gegebenenfalls medikamentös behandelt werden. „Vor allem brauchen diese Frauen aber auch nach der Schwangerschaft eine gute Nachsorge.“ Denn auch wenn sich der Blutdruck nach der Schwangerschaft wieder normalisiert, leiden etwa 40 Prozent der Mütter später an chronischem Bluthochdruck. Damit verdoppelt sich das Risiko für einen späteren Herzinfarkt oder Schlaganfall. „Wir bieten daher in unserer Klinik eine Spezialsprechstunde für Frauen mit Bluthochdruck an.“ Sie richtet sich vor allem an Frauen, bei denen der Blutdruck während der Schwangerschaft erhöht war. Aber auch Frauen, die vor ihrem Kinderwunsch bereits Bluthochdruck haben, können sich in der Spezialsprechstunde beraten lassen. Dafür können betroffene Frauen über die Ambulanz der Geburtsmedizin einen Termin vereinbaren unter Telefon 03641 932 92 50.

Generell rät Groten Frauen, sich auch während der Schwangerschaft und danach ausreichend zu bewegen, sich gesund zu ernähren und auf das Gewicht zu achten. „Das sind alles Faktoren, die den Blutdruck positiv beeinflussen.“