

# Hatha Yoga hilft

Autor(en): **Schläppi, Janny Terpstra**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici**

Band (Jahr): **102 (2004)**

Heft 6

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-950107>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Optimierung der Geburtslage

# Hatha Yoga hilft

**Die meisten Kinder in Beckenendlage drehen sich bis zur 37. Schwangerschaftswoche in eine Kopflage, bei 5% aller Frauen bleibt ihr Kind in der Beckenendlage<sup>1 2</sup>. Was kann eine Schwangere selber unternehmen, wenn ihr Baby in der 37. Schwangerschaftswoche noch in einer BEL liegt?**

**Janny Terpstra Schläppi**

Während zehn Jahren führte ich als Hebamme und angehende Yoga-Lehrerin wöchentliche Kurse und Einzelberatungen für Schwangere durch. Keine der insgesamt 280 Schwangeren hatte vor der Schwangerschaft Erfahrungen mit Hatha Yoga gemacht. Sie besuchten im Durchschnitt 10 bis 12 Lektionen à 90 Minuten in der Zeitspanne von der 25. bis zur 38. Schwangerschaftswoche.

Eine Kurslektion bestand neben einer halbstündigen Gesprächsrunde zur Hauptsache aus Atem-Übungen und Hatha-Yoga-Stellungen für Schwangere<sup>3</sup>. Jede Lektion wurde mit einer 5 bis 10 Minuten langen Entspannung abgeschlossen.



**Janny Terpstra Schläppi** ist Hebamme, Yoga-Lehrerin und Beckenbodenkursleiterin.

endlage. Eine dieser vier Schwangeren arbeitete 80% in einem Büro (Sitzarbeit) einer anderen Stadt. Sie pendelte täglich und fand das Übungs-Programm zu aufwändig.

Eine zweite war körperlich und psychisch erschöpft. Sie hatte bis zum Ende des sechsten Monats als Reiseleiterin gearbeitet und war in psychotherapeutischer Behandlung. Die Schwangere wünschte sich eine Spontangeburt, ihre Gynäkologin

drängte aber auf einen Kaiserschnitt, weil «das Kind ja bereits seit sechs Wochen in dieser Lage liege», wie sie bemerkte.

Die dritte Schwangere hatte bereits erfolglos eine Moxatherapie bei einer Akupunkturin ausprobiert (in dieser chinesischen Methode werden mit einer Beinwellzigarette spezielle Meridianpunkte stimuliert). Nun wollte die werdende Mutter es noch mit Hatha-Yoga-Übungen

versuchen. Sie lebte getrennt vom Vater ihrer zwei ersten Kinder und hatte mit dem Vater dieses dritten Babys noch nicht alles geregelt.

Die vierte erfolglose Frau kam mit der Mitteilung zu mir, dass eine äussere Wende wegen eines tiefen Plazenta-Sitzes nicht möglich war. Sie übte regelmässig die Brückenstellung Setu-bandha-sarvangasana und probierte zwei Mal eine Moxatherapie aus.

**Diskussion**

Wenn nur 1,5% der Teilnehmerinnen meiner Schwangerschaftskurse aus insgesamt zehn Jahren das Kind in Beckenendlage geboren haben, liegt dieser Prozentsatz deutlich unter dem Durchschnitt von 5%. Obwohl die 280 Schwangeren keine zufällige Auswahl darstellen, scheint doch angesichts der Anzahl Beobachtungen der Schluss erlaubt, dass mit regelmässigem, schliesslich intensiviertem Üben der beiden beschriebenen Hatha-Yoga-Übungen das Risiko für eine BEL-Geburt gesenkt werden kann.

**Weitere Empfehlungen**

Ob sich ein Kind vor der Geburt noch dreht, hängt sicher noch mit anderen Faktoren zusammen. In meinen Kursen flossen neben den Atemübungen noch weitere unterstützende Empfehlungen ein. Obstipation kann eine Beckenendlage begünstigen, die Stuhlregulation ist also wichtig. Die Schwangere sollte nicht über längere Zeit auf derjenigen Seite schlafen, auf der sich der kindliche Rücken befindet. In der Seitenlage sollte das untere Bein gerade, das obere Bein angewinkelt und von einem Polster unterstützt zu liegen kommen, damit mehr Platz im Becken entsteht.

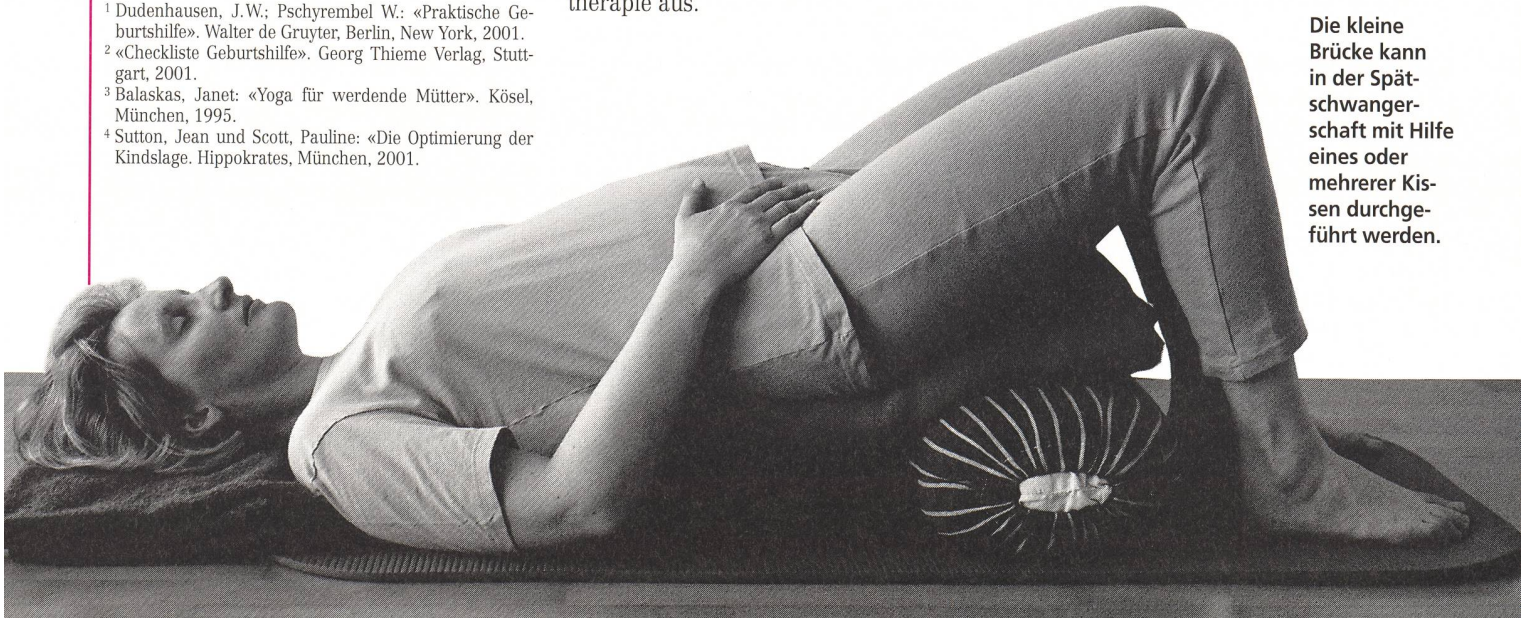
Die Schwangeren sollen keine tiefe Sessel benutzen, sondern möglichst oft in aufrechter Haltung und mit hüftbreit auseinander platzierten Füssen sitzen, damit das Kind nicht eingeeengt wird. Eine Kauerstellung ist zu vermeiden, bis das Kind in Kopflage mit seinem Rücken links liegt<sup>4</sup>. ◀

**Ergebnisse**

Bei 13 (5%) der 280 Frauen lag das Kind in der 36. Schwangerschaftswoche noch in einer Beckenendlage. Bei 9 dieser 13 Frauen drehte sich das Kind bis zur Geburt. Sie hatten die Übungen täglich zu Hause ausgeführt, bis die Hebamme oder der/die GynäkologIn die Kopflage des Babys feststellte. Bei 4 der 280 Frauen (1,5%) verharrte das Baby bis zur Geburt in Becken-

<sup>1</sup> Dudenhausen, J.W.; Psyhrembel W.: «Praktische Geburtshilfe». Walter de Gruyter, Berlin, New York, 2001.  
<sup>2</sup> «Checkliste Geburtshilfe». Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 2001.  
<sup>3</sup> Balaskas, Janet: «Yoga für werdende Mütter». Kösel, München, 1995.  
<sup>4</sup> Sutton, Jean und Scott, Pauline: «Die Optimierung der Kindslage. Hippokrates, München, 2001.

Die kleine Brücke kann in der Spätschwangerschaft mit Hilfe eines oder mehrerer Kissen durchgeführt werden.





# Übungen

## Supta-virasana

Diese Stellung ist eine Entspannungsübung, welche die Atmung vertieft und Bauch-, Becken- und Oberschenkelmuskulatur dehnt. Sie führt zu einer Haltungsverbesserung der Schwangeren, eine Drehung des Kindes wird dadurch erleichtert:

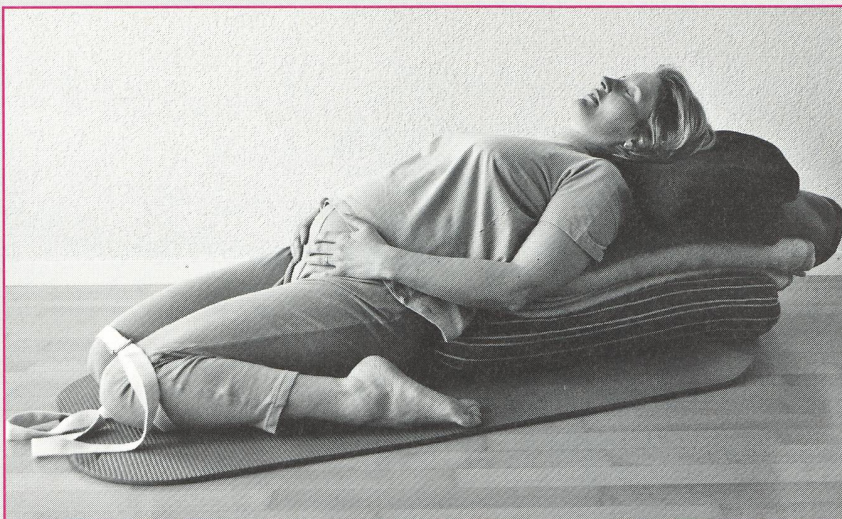
*Lege zwei lange Polster oder einige mehrmals zusammengefaltete Wolldecken stufenweise auf deine Matte. Knie mit geschlossenen Knien einen*

*halben Meter vor die Polster. Die Unterschenkel sind V-förmig geöffnet, die Fussrücken liegen auf dem Boden. Beuge dich nach vorn, umfasse die Wadenmuskeln und schiebe sie nach aussen. Setze dich zwischen die Beine vor das Polster.*

*Platziere die Hände nach hinten, damit du mit Hilfe der Unterarme allmählich so weit zurücklehnen kannst, dass der ganze Rücken, Nacken und Hinterkopf auf dem Polsterberg ruhen. Wenn die Knie zu schmerzen beginnen, sollst du den Berg noch ein wenig erhöhen. Wichtig ist, dass du dich beim Ruhen gut entspannen kannst, die Atmung weich und tief wird und die ganze Bauchdecke gedehnt wird. Beachte, dass die Halsmuskulatur auch entspannt ist. Wenn du eine Spannung in der Kehle wahrnimmst, brauchst du eine zusätzliche Decke unter dem Kopf.*

*In dieser Stellung richtest du deine Aufmerksamkeit auf die Rippenbögen. Wenn diese angespannt aufstehen, versuchst du, die Rippen mit dem Atmen in den Körper sinken zu lassen. Die Arme ruhen seitlich neben dem Körper. Deine Atmung fließt.*

*bleibe solange in Supta-virasana, wie es dir behagt. Mit Unterstützung der Arme richtest du dich wieder auf. Danach Polster oder Decken entfernen und in Seitenlage noch ein wenig ausruhen.*



## Setu-bandha-sarvangasana oder die kleine Brücke

Diese Übung kann wie auf der Foto durchgeführt werden, oder in der späteren Schwangerschaft mit einem unter Rücken und Gesäss geschobenen Kissen oder Keil zur Unterstützung (s. Foto S. 8).

*Lege dich in Rückenlage auf eine Matte. Deine Füße platziest du hüftbreit auseinander, die Zehen ein wenig nach innen, die Fersen ein wenig nach aussen. Deine Arme ruhen seitlich am Körper auf einer Matte, die Handflächen bodenwärts gedreht. Das Kinn führst du etwas Richtung Brustbein, ohne dass ein Druck im Hals entsteht. Nach einigen Atemzügen verschliesst du bei einem nächsten Ausatmen den Aftermuskel und hebst das Becken vom Boden weg. Stemme dabei die Füße gut in den Boden. Atme ruhig weiter und hebe das Becken noch etwas höher. Weile solange in dieser Position wie du möchtest. Je länger du in der Stellung bleiben kannst, desto wirksamer ist sie.*



*Danach kommst du langsam auf den Boden zurück, von den Schulterblättern her Wirbel um Wirbel, dann mit dem Kreuzbein und schliesslich mit dem Gesäss. Lass das Aufatmen kommen.*

*Wiederhole die Übung.*