

**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

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 68 (1970)

**Heft:** 1

**Artikel:** Theoretische Grundlagen und Aufbau des Schwangerschaftsturnens

**Autor:** Muggli, M.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-951632>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Aus der Universitäts-Frauenklinik Bern  
(Dir. Prof. Dr. M. Berger)

## Theoretische Grundlagen und Aufbau des Schwangerschaftsturnens

M. Muggli

### A. Einleitung

Heutzutage ist man bei uns in Europa, ganz im Gegensatz zu Amerika, wieder je länger desto mehr bestrebt, das Natürliche des Geburtsaktes zu betonen und nicht eine technisch perfektionierte Geburtshilfe zu leisten. Durch psychologische Vorbereitung und gymnastische Schwangerschaftsübungen, mit denen man ab 6.—7. Monat einsetzen sollte, will man die Frau auf das frohe Ereignis so gut vorbereiten, dass sie diesem Moment ohne Bangen und ohne Angst vor Geburts-Schmerzen entgegensetzen kann, um dann bei vollem Bewusstsein den grossen Moment mitzuerleben. Der Schmerz sollte nicht einfach mit Medikamenten betäubt, sondern bei seinem Ursprung erfasst und von daher behandelt werden. Eine Ueberdosis an analgetischen Medikamenten könnte sogar die Tätigkeit der Gebärmutter beeinträchtigen, dadurch die Geburt verlangsamen und als Begleiterscheinung erst noch schädlich auf das Kind und dessen Atmung wirken. Da die ideale Lösung zur Schmerzerleichterung nicht auf dem medikamentösen Weg gefunden werden konnte, wurde sie auf dem natürlichen Wege gesucht. Wie bereits erwähnt, ist man in Amerika ganz anderer Ansicht. Dort will man im allgemeinen den Schmerz gänzlich ausschalten, indem man ihn durch Lumbal- oder Totalanästhesie betäubt und das Kind auf künstlichem Wege entwickelt. Geht bei dieser Methode nicht ein tiefgehendes Erlebnis verloren? Kann die Beziehung zwischen Mutter und Kind die gleiche sein?

Früher versuchte man durch Hypnose oder medikamentöse Behandlung eine Geburtserleichterung herbeizuführen. Das eine wie das andere stellt aber nur eine symptomatische Behandlung dar und trägt eigentlich der Entstehung und dem Wesen des Geburts-Schmerzes keine Rechnung. Der englische Geburtshelfer Grantly Dick-Read war der erste der glaubte, dass der physiologische Vorgang der Entbindung an sich ohne Schmerzen verlaufe, dass dieselben einzig durch psychische Einflüsse entstehen, wobei er der Angst die grösste Bedeutung zumass. Seiner Meinung nach erzeugt diese Angst eine körperliche und seelische Spannung aus der der gefürchtete Geburts-Schmerz resultiert. So entstand der Begriff des Angst-Schmerz-Spannungs-Syndroms. Nicht ohne Grund war er überzeugt, dass für eine gut vorbereitete Frau die Schmerzen bei einer natürlichen Geburt stark verringert und dadurch wesentlich erträglicher seien. Die Grundlagen seiner Therapie bestanden, neben der psychologischen Vorbereitung aus Entspannungs- und Atemübungen. Der französische Geburtshelfer Lamaze sprach sogar von einer total schmerzlosen Geburt. Seiner Meinung nach liegt der Hauptstörungsfaktor nicht bei der Angst, sondern bei den negativ bedingten Reflexen. Aus dieser Ueberlegung heraus steht bei ihm die geistige Schulung der Schwangeren im Vordergrund.

Die heutige Methode bildet eine Synthese der beiden zitierten Meinungen, wobei zusätzlich zur geistigen Vorbereitung gymnastische Übungen hinzukommen.

### B. Wirkung der psychischen Einstellung und der Angst auf den Geburtsablauf

In der Tierwelt kennt man bekanntlich die schmerzlose Geburt. Da in dieser Beziehung bei Menschen grundlegende Unterschiede anatomischer, physiologischer und psychologischer Art vorliegen, ist es uns nicht erlaubt hier einen Vergleich zu ziehen. Selbst bei den primitiven Naturvölkern findet man keine eigentliche schmerzlose Geburt, wobei sie aber bei diesen Völkern wesentlich instinktsicherer ist, als in unseren Breiten. In den modernen, zivilisierten Ländern ist die Versuchung gross, beim geringsten Unbehagen Zuflucht zu den unzähligen, durch kommerzielle Reklame geschickt angebotenen Medikamente zu nehmen. Da man diese Medikamente kennt und dieselben auch häufig anwendet, steigt die Angst vor den Schmerzen, die man nie zu ertragen gelernt hat und von denen man möglichst bald befreit werden möchte. Dabei wird ausser acht gelassen, dass die Heftigkeit der empfundenen Schmerzen individuell sehr verschieden ist. Sie hängt von der nervösen Reizbarkeit, der angeborenen Empfindlichkeit, dem Temperament und auch von den familiären Gewohnheiten ab. Zusätzlich dazu ist die momentane Gemütsverfassung von nicht geringer Bedeutung, was besonders beim Geburtsschmerz sehr wichtig ist. Dabei spielt die Angst der Schwangeren eine massgebende Rolle, wobei der Ursprung hierzu sehr verschieden sein kann. Sie kann zum Beispiel von übernommenen Vorurteilen oder von oft gehörten Schilderungen über den Verlauf einer schweren Geburt herrühren, oder durch andere schlechte Einflüsse verursacht worden sein. Wie wir gesehen haben, liegt die Ursache zur Angst im Schmerz. Bei dieser Erkenntnis setzt die moderne Schwangerschaftstherapie an und bekämpft ihn wirkungsvoll durch vorberei-

Für das Jahr



# 1970

entbieten Redaktion und Verlag  
der «Schweizer Hebamme»  
all ihren Lesern und Inserenten  
die besten Wünsche

Lasst uns alles von der Hand Gottes annehmen, was immer von Seiner Hand über uns kommen mag. Denn alles, was auf Erden geschieht, hat einen heiligen und gerechten Zweck. Darum wollen wir keine andere Sorge tragen als die, dass wir Sinn und Herz dem Herrn unterwerfen. Er wird dann schon auf unsere Demut und Geduld herniedersehen und unsere Sache herrlich hinausführen.

Thomas von Kempen

## Neujahr 1970

Du musst auf Gott es blindlings wagen,  
nicht immer forschen, fürchten, zagen.  
Gib dich Ihm ganz in Einfaltssinn!  
Leg dein Geschick in seine Hände;  
wie Er dich führt, auch du dich wende  
und frage nicht: Wo geht es hin?

Gerhard Tersteegen

tende Behandlungen. Da nun einmal der physiologische Wehdehnungsschmerz existiert und somit nicht abgeleugnet werden kann, ist es falsch, wenn man von einer schmerzlosen Geburt spricht, die Verwendung des Ausdruckes «natürliche und schmerzarme Geburt» ist wesentlich angebrachter. Ansonst verliert nämlich die Gebärende beim Auftritt der ersten Schmerzen das Vertrauen in die Methode.

Die Angst, wie jede andere Gemütsbewegung auch, wirkt sich auf unser ganzes körperliches — seelisches Gesamtverhalten aus. Sie beeinflusst die Konzentrationsfähigkeit, Willensbildung und den Bewusstseinsgrad. Daneben hat sie aber auch eine starke Wirkung auf unsern Körper. Dazu ein Beispiel: Hat man Angst vor einer Prüfung, so verspürt man vor lauter Nervosität Bauchschmerzen, die im Grunde genommen gar keine Schmerzen sind, sondern nur die normalen Darmbewegungen, die in diesem Moment als Schmerz empfunden werden. Dies rührt daher, dass bei Angst und Nervosität die Spannung im Gehirn sinkt und somit unterschwellige Reize zum Bewusstsein kommen. Hat nun eine Gebärende Angst vor der Geburt, so werden logischerweise die sonst unterschwelligen Uteruskontraktionen als Schmerz empfunden. Aber auch eine gegenteilige Wirkung ist durchaus möglich und zwar im Falle, wo durch geistige Anstrengung und Konzentration die Spannung im Gehirn gesteigert wird, so dass normale Schmerzreize nicht ins Gehirn eintreten können und somit nicht zum Bewusstsein kommen. Hier ein Beispiel: Bei intensivem Lesen, Studieren oder Lernen kann ein vorher wahrgenommener Kopfschmerz stark abgeschwächt und zum Teil sogar gänzlich unterdrückt werden. Aus diesem Grunde ist es wichtig, dass sich eine Gebärende während der Wehen auf die Entspannung und die speziellen Atemtechniken konzentrieren muss.

Zusätzlich zur Schmerzsteigerung durch die Angst und die damit verbundene erhöhte Spannung im Gehirn wird noch eine Schmerzverstärkung durch die Intensivierung der peripheren Reize erzeugt. Sobald der seelische Spannungszustand eine bestimmte Höhe erreicht hat, löst er eine Reaktion auf die benachbarten Zentren im Zwischenhirn aus, die an der Verengung der Gefässe und an der Verkrampfung der unwillkürlichen Muskulatur ersichtlich ist. Daher kommen die landläufigen Ausdrücke wie: «blass vor Angst» und «starr vor Schreck». Die Vasokonstriktionen und Muskelspasmen verstärken die Reize unter der Geburt, erschweren die Blutzirkulation und hemmen dadurch die Sauerstoffzufuhr ins Gewebe. Die Anoxie des Uterus, der im Moment der Kontraktion gerade besonders viel Sauerstoff benötigt, lässt dann die Wehen noch schmerzhafter werden. Zudem wird durch die Verkrampfung des Muttermundes die Eröffnung erschwert, dadurch reflektorisch eine Verstärkung der Wehen bewirkt, und dadurch wiederum vermehrte Schmerzen erzeugt. Somit bildet sich ein Circulus vitiosus.

Zur Herabsetzung des Geburtsschmerzes ist also nach Kenntnis der tieferen Zusammenhänge eine psychische, sowie kör-

perliche Entspannung der Gebärenden erforderlich und als Voraussetzung dafür die Beseitigung der Angst notwendig.

### C. Praktische Vorbereitung der Schwangeren auf die Geburt

1. Theoretische und psychologische Einführung in die Methode. Das Schwangerschaftsturnen sollte ca. 3. Monate vor dem errechneten Geburtstermin begonnen werden. Von Anfang an ist es wichtig, den Eindruck zu vermeiden, dass dank dieser Methode die Geburt ohne wesentliche Anstrengung seitens der Gebärenden schmerzlos verläuft. Am besten erfolgt die theoretische Aufklärung vor der Gymnastik, damit die Frau den Sinn der Übungen besser erfasst. Der Hauptzweck dieser Aufklärung sollte darin liegen, die Schwangere von der Angst zu befreien. Wichtig ist es dabei, dass der Zusammenhang zwischen Angst, Spannung und Schmerz erklärt und grossen Wert auf die daraus resultierenden, bereits besprochenen Auswirkungen gelegt wird. Daneben darf aber die angehende Mutter auch ohne weiteres wissen, dass die Dehnung des Muttermundes von 0 auf 11 cm nicht ohne jegliche Empfindung vor sich gehen kann, dass das Verspürte jedoch bloss ein Reiz ist und dass dieser erst in dem Moment zu Schmerz wird, wo die Spannung des Gehirns, bedingt durch die Angst, abfällt. Indem man die Frauen die Geburt nicht passiv erleben lässt, sondern sie aktiv daran beteiligt, kann man diesem Spannungsabfall wirkungsvoll entgegenreten, oder sogar eine willkommene Spannungssteigerung im Gehirn erzielen. Diese aktive Beteiligung besteht einerseits in der Tief- oder Hechelatmung und andererseits in der körperlichen Entspannung.

Nicht zu vergessen sind während der theoretischen Vorbereitung die Erklärungen über die Anatomie der Uterus, der Ovarien und der Funktion der Hormone. Daneben sollte über Befruchtung, Empfängnisverhütung und Konzeptionsoptimum gesprochen werden. Erwähnenswert sind weiter der ganze Verlauf der Schwangerschaft, die Schwangerschaftsveränderungen, die Kindsbewegungen, die Grösse des Uterus und des Kindes während der einzelnen Schwangerschaftsmonate und nicht zuletzt auch die Schwangerschaftsbeschwerden (wie Krampfadern, Kreuzweh oder Druck auf den Magen). Die Wichtigkeit der genauen Erklärung des Geburtsvorganges muss sicher nicht speziell betont werden.

#### 2. Praktische Übungen

Man vereinige jeweils nicht mehr als 5-8 Frauen zu einer Gruppe. Bei zu grossen Gruppen ist eine Kontrolle jeder einzelnen ungenügend und die Atmosphäre zu unpersönlich. Eine Gruppengymnastik ist einer Einzelgymnastik vorzuziehen, weil sich der gegenseitige Erfahrungsaustausch nur positiv auswirken kann. Kleinere Beschwerden, die gerne während der Schwangerschaft auftreten, verlieren dadurch an Wichtigkeit; häufig spornen sich die Teilnehmerinnen sogar gegenseitig zu erhöhten Leistungen an.

Die wichtigsten Punkte bei den praktischen Übungen sind:

- Atemschulung
- Entspannung
- Kräftigung der Bauchmuskulatur und Haltungsschulung
- Entstauung

#### Zur Atemschulung:

Man übt mit den Frauen sehr intensiv die Bauch-Zwerchfellatmung, dabei sollte man den Bauch bei der Inspiration maximal vorwölben. Diese Tiefatmung wird dann während der Geburt immer wieder zwischen den einzelnen Wehen angewendet und dient zur vermehrten Sauerstoffzuführung und zur vegetativen Entspannung. Während der Eröffnungsperiode sollte dieselbe so lang als möglich auch während der Wehen selbst praktiziert werden. Gegen Ende der Eröffnungsperiode wird das nicht mehr möglich sein, die Bauchdecke wird zu hart und es muss auf die Hechelatmung übergegangen werden.

Zur Präzisierung sei festgehalten, dass unter der Hechelatmung ein oberflächliches, rasches Ein- und Ausatmen verstanden wird, wobei sich der Rhythmus nach der Intensität der Wehen richtet. Um ein allgemeines Austrocknen des Rachens zu vermeiden, empfiehlt es sich, durch die Nase zu hecheln. Sehr wichtig ist auch die Anwendung der Hechelatmung im Moment, wo die Schwangere Pressdrang verspürt, der Muttermund aber noch nicht geöffnet ist. Zur Schonung des Dammes sollte beim Durchtritt des kindlichen Kopfes auch nochmals die Hechelatmung angewendet werden.

In der Austreibungsperiode beginnt dann die eigentliche Mitarbeit der Gebärenden. Mit angehaltenem Atem presst sie unter Aufbietung aller Kräfte wie beim Wasserlösen nach unten und vorne. Dadurch wird die erforderliche Erschlaffung des Beckenbodens erreicht. Beim richtigen Pressen sind die Augen offen und ein Ausweichen des erzeugten Druckes in den Kopf wird vermieden. Während eines Presswehs sollte nicht mehr als 3 mal Luft geschöpft werden müssen.

#### Zur Entspannung

Damit die Frauen das Gefühl für die richtige Entspannung bekommen, lässt man zuerst die verschiedenen Muskelgruppen maximal anspannen, und anschliessend die Entspannung bewusst ausführen. Wichtig ist im weiteren das Erklären der sogenannten Entspannungslage, die vor allem während der Eröffnungswehen eingenommen werden sollte. Diese Lage ist eine ausgesprochene Seitenlage, wobei der untere Arm hinter dem Rücken gelegt, das obere Knie leicht nach vorne angewinkelt und das untere Bein gestreckt wird. Der obere Arm ist leicht gebeugt und der Bauch liegt auf der Unterlage auf. Dies ist die bestmögliche Stellung, um eine maximale Entspannung zu erreichen.

Zur Kräftigung der Bauchmuskulatur und der Haltungsschulung.

Für die Schwangeren sind gut trainierte Bauchmuskeln von grosser Wichtigkeit, denn diese geben dem Körper den notwendigen Halt. Ein starkes Muskelkorsett ist bekanntlich wesentlich besser als ein straff sitzender Schwangerschaftsgürtel. Starke Bauchmuskeln leisten auch während der Geburt nützliche Dienste, denn sie bilden während des Pressens einen guten Widerhalt, so dass die Kraft nicht nach vorne verschwendet, sondern nach unten gerichtet wird. Neben Bauchmuskulübungen sind auch Lockerungsübungen für die Rückenmuskeln und die Wirbelsäule sehr zu empfehlen. Vor allem sollte man den Frauen zeigen, wie sie sich aufrecht halten müssen. Dabei ist darauf zu achten, dass sie nicht mit hohlem Kreuz dastehen, sondern durch Anspannen der Bauchmuskeln die Lendenlordose aufrichten.

#### Zur Entstauung.

Da viele schwangere Frauen unter Krampfadern und geschwollenen Beinen leiden, sind Übungen für die Zirkulation und den venösen Rückfluss sehr zu empfehlen.

Es muss sicher nicht extra betont werden, wie wichtig es für die Frauen ist, dass sie die Übungen auch zuhause ausführen, damit sie die Entspannung und die Atemtechniken wirklich beherrschen und sich jeden Tag von neuem geistig auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten. Der Zweck des Schwangerschaftsturnens ist in dem Moment erreicht, wo sich die angehende Mutter nicht nur auf das Kind selbst freut, sondern auch auf den grossen Augenblick, wo es geboren wird.

## Von guten Mächten wunderbar geborgen . . .

von Dietrich Bonhoeffer

Noch will das alte Jahr uns ängsten, quälen,  
noch drückt uns böser Tage schwere Last;  
ach, Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen  
das Heil, für das Du uns bereitet hast.

Und reichst Du uns den schweren Kelch, den bittern  
des Leids, gefüllt bis an den höchsten Rand,  
so nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern  
aus Deiner guten und geliebten Hand.

Doch willst Du uns noch einmal Freude schenken  
an dieser Welt und ihrer Sonne Glanz,  
dann woll'n wir des Vergangenen gedenken,  
und dann gehört Dir unser Leben ganz.

Lass warm und still die Lichter heute flammen,  
die Du in uns're Dunkelheit gebracht;  
führ, wenn es sein kann, wieder uns zusammen;  
Wir wissen es, Dein Licht scheint in der Nacht.

Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,  
so lass uns hören jenen vollen Klang  
der Schar, die unsichtbar sich um uns weitet,  
all Deiner Kinder hohen Lobgesang.

Von guten Mächten wunderbar geborgen,  
erwarten wir getrost was kommen mag —,  
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen  
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Der deutsche Pfarrer Dietrich Bonhoeffer war zur Hitler-Zeit ein Gefangener im Konzentrationslager. Um seines glaubensmutigen Widerstandes willen gegen den Nationalsozialismus wurde Pfarrer Bonhoeffer durch den Strang hingerichtet. Wir bieten hier den Leserinnen das herrliche, tapfere und trostvolle Lied, das dieser Märtyrer um des Glaubens willen in der Zeit seiner Gefangenschaft niedergeschrieben hat. B. P.

## Schweiz. Hebammenverband

### Offizielle Adressen

Zentralpräsidentin: Frä. Thérèse Scuri

2012 Auvernier NE, Tel. (038) 8 22 04,  
zur Zeit in 2400 Le Locle, Maternité,  
Tel. (039) 5 11 56

Zentralkassierin: Mme. A. Bonhôte

Beaux-Arts 28, 2000 Neuchâtel  
Tel. (038) 5 30 22

Fürsorgefonds-Präsidentin: Sr. Elis. Grütter

Laupenstrasse 20a, 3000 Bern  
Tel. (031) 25 89 24

## Zentralvorstand

Liebe Kolleginnen,

Wenn die ersten Blätter des Kalenders  
1970 schon abgerissen sind, erscheinen  
diese Zeilen, die Ihnen die herzlichsten  
Glückwünsche fürs neue Jahr bringen.

Wir hoffen, dass uns Gott nochmals  
Gnade und Segen zu unserer täglichen  
Aufgabe gewähren wird, und den kran-  
ken Kolleginnen den nötigen Mut und  
die nötige Kraft für den täglichen Kampf

gibt, damit sie dieses neue Jahr mit vol-  
ler Zuversicht anfangen können.

Im Namen des Zentralvorstandes:

Die Präsidentin  
Thérèse Scuri

Die Sekretärin  
A. Bonhôte

### Jubilarinnen

Ich danke herzlich allen Jubilarinnen von  
1969, die mir so nette Dankesbriefe ge-  
schrieben haben, die mich sehr freuten.  
Auch ihnen wünsche ich ein gesegnetes  
neues Jahr.