

Pressemitteilung, für 22.04.2010

Geleitete Bewegung im warmen Wasser der Sonnentherme Lutzmannsburg verbessert den Schlaf, sowohl jenen der Mutter in der Schwangerschaft als auch den der Babys. Untersucht wurden die Auswirkungen von Babyschwimmen und Wasserzentrierter Geburtsvorbereitung in der Sonnentherme.

Wasserzentrierte Geburtsvorbereitung und Babyschwimmen in der Sonnentherme Lutzmannsburg

In zwei umfangreichen wissenschaftlichen Studien im Rahmen des Netzknotens „Wasser und Gesundheit“ des Exzellenz-Kompetenznetzwerks Wasser des BMWA wurden die Auswirkungen der wasserzentrierten Geburtsvorbereitung auf die Schwangeren bzw. des Babyschwimmens auf die Babys und deren Mütter in der Sonnentherme Lutzmannsburg untersucht.

An den Studien, die von Mai 2007 bis Dezember 2009 durchgeführt wurden, nahmen 40 Schwangere und 48 Babys mit ihren Müttern teil.

Die Schwangerschaft als Zeit physiologischer Veränderungen und der Vorbereitung auf das Kind, stellt für die Schwangere einen besonderen Lebensabschnitt dar. In Geburtsvorbereitungskursen können sich werdende Mütter und Väter auf die Geburt vorbereiten. Eine spezielle Form der Geburtsvorbereitung ist die wasserzentrierte Geburtsvorbereitung, bei der sensibilisierende Entspannungsübungen und spezielle Atmungstechniken das Körperbewußtsein schulen. Das warme Thermenwasser unterstützt sowohl die Übungen als auch eine tiefe Entspannung vor allem der Rückenmuskulatur.

Beim Babyschwimmen in Lutzmannsburg wird sehr viel Wert auf Sensibilisierungsprozesse und vor allem auf den Vertrauensbildungsprozess zwischen Eltern und Babys gelegt.

Die Ergebnisse:

Schwangere der wasserzentrierten Geburtsvorbereitung schlafen besser

Während der Schwangerschaft kommt es normalerweise zu einer Zunahme der Schlafstörungen¹ und einer Abnahme des für die Erholung wichtigen Vagustonus² sowie einem Anstieg der vegetativen Balance in Richtung Sympathikotonie. Dies konnte durch die wasserzentrierte Geburtsvorbereitung verhindert werden: Bei jenen Schwangeren, die an der wasserzentrierten Geburtsvorbereitung teilnahmen, kam es sogar zu einer hoch signifikanten Intensivierung der Vagusaktivität im Schlaf und einer Verbesserung der vegetativen Balance und somit zu einer besseren Schlaferholung. Für

¹ Santiago, R., Nolleto, M.S., Kinzler, W., Santiago, T.V: (2001). Sleep and Sleep Disorders in Pregnancy. Ann Intern Med, 134, 396 – 408.

² Di Pietro, J.A., Costigan, K.A., Gurewitsch, E.D. (2005). Maternal psychophysiological change during the second half of gestation. Biological Psychology 69, 23 – 38.

werdende Mütter ist dieses Ergebnis besonders wichtig, da Schlaf auch in der Schwangerschaft die wichtigste Erholungsquelle ist und damit Teil der Vorbereitung auf eine gute Geburt.

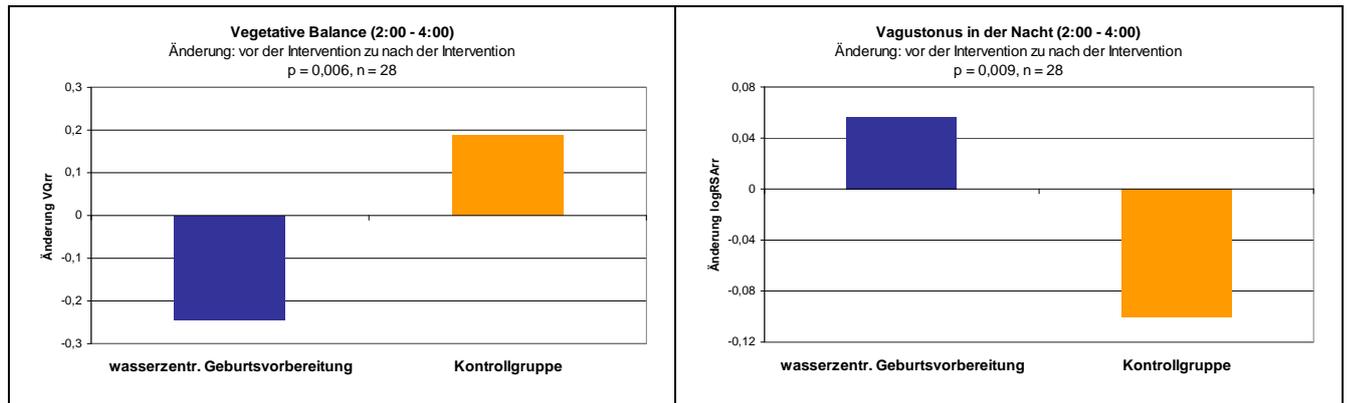


Bild 1: Signifikante Verbesserung der vegetativen Balance und hoch signifikante Intensivierung der Vagusaktivität im Schlaf bei Teilnehmerinnen der Wasserzentrierten Geburtsvorbereitung. Ein Zeichen für eine bessere Schlafqualität und damit bessere Schlaferholung.

„Schwimm Babys“ schlafen koordinierter und entwickeln sich schneller

Bei den Babys der Schwimmgruppe war während der Interventionsphase ein Trend zur rascheren Normalisierung des Zusammenspiels von Kreislauf und Atmung im Schlaf zu beobachten (Synchronisierung), was als ein Zeichen für ein schnelleres Erreichen einer guten Schlaferholung interpretiert werden kann. Die Babys der Schwimmgruppe blickten, wenn sie von einer fremden Person getragen wurden, diese Person länger an, als Babys die an einer Babygymnastik im Trockenen teilgenommen haben, konnten sich also fremden Personen eher zuwenden, waren eher aufgeschlossen und weniger ängstlich.

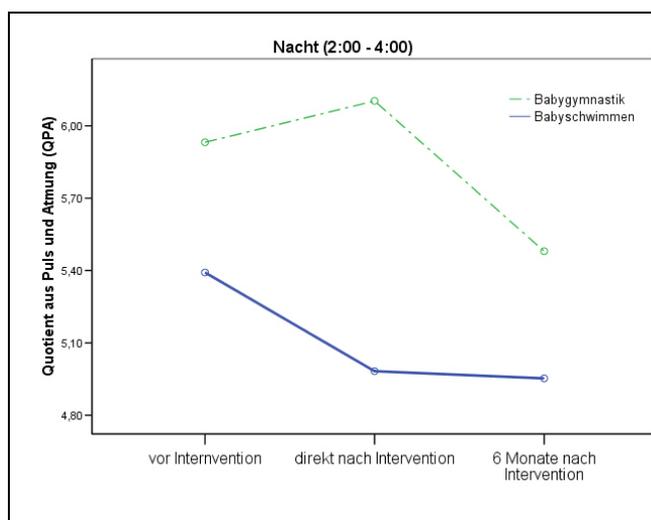


Bild 2: Trend zur rascheren Normalisierung des Zusammenspiels von Kreislauf und Atmung im Schlaf bei Babys die am Babyschwimmen teilgenommen haben.

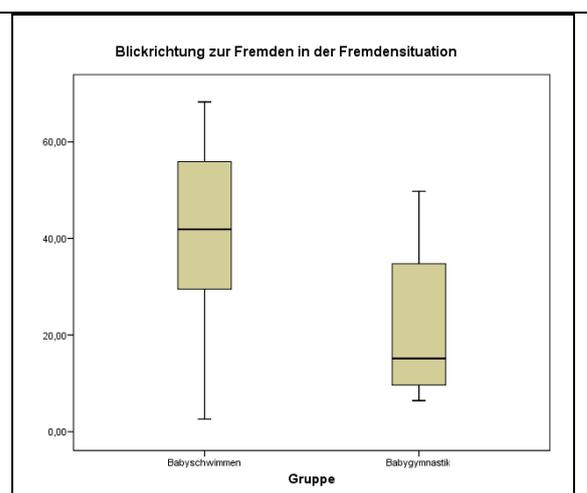


Bild 3: Gruppenunterschied in der Blickrichtung zur fremden Person

In der Entwicklung der Körpermotorik zeigte sich durch das Babyschwimmen im Alter von 6 Monaten bis zu einem Jahr eine signifikante Verbesserung nach 8 Einheiten, die in der Kontrollgruppe mit Babygymnastik im Trockenen nicht zu beobachten war. Signifikant besser als in der Kontrollgruppe

entwickelten sich auch das Körperbewusstsein und die emotionale Entwicklung. Die Handlungsstrategien der Babys zeigten tendenziell bessere Ergebnisse beim Babyschwimmen als bei der Babygymnastik.

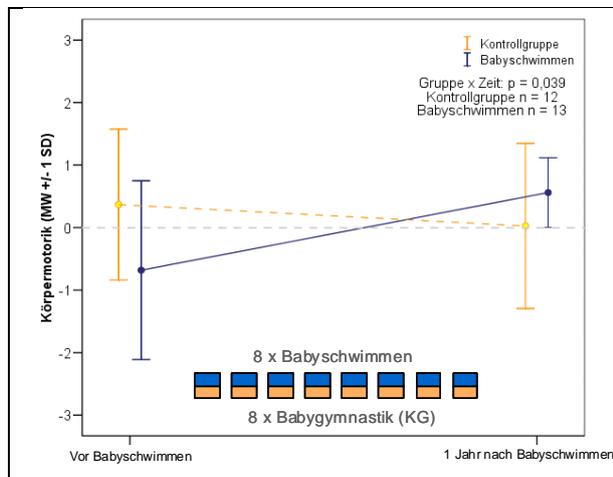


Bild 4: Signifikante Verbesserung in der Körpermotorik der Babys der Schwimmgruppe gegenüber jenen aus der Gymnastikgruppe.

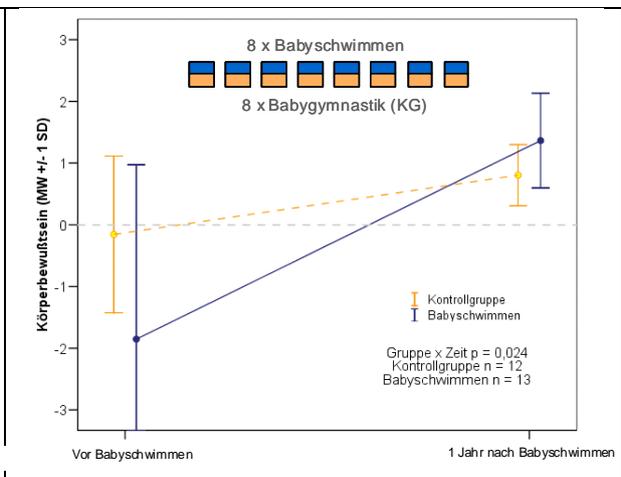


Bild 5: Signifikante Verbesserung des Körperbewusstseins bei Babys der Schwimmgruppe gegenüber jenen aus der Gymnastikgruppe.

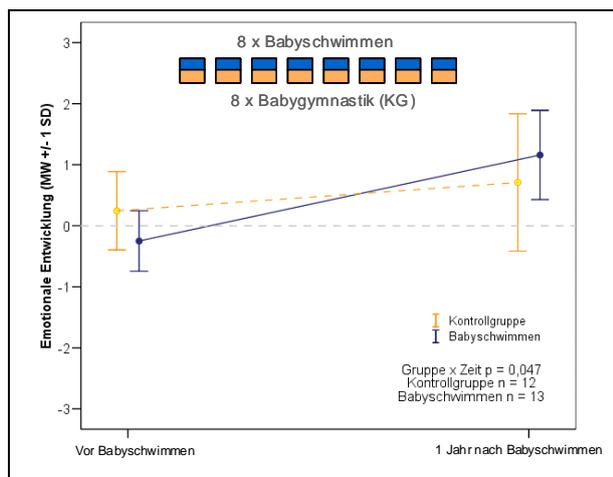


Bild 6: Signifikante Verbesserung der emotionalen Entwicklung der Babys der Schwimmgruppe gegenüber jenen aus der Gymnastikgruppe.

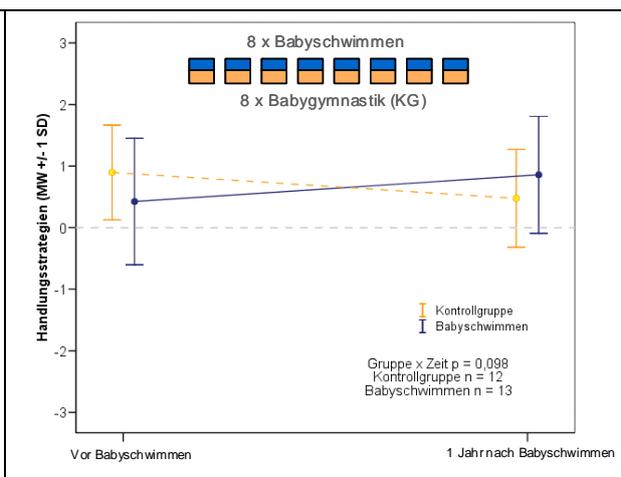


Bild 7: Tendenzielle Verbesserung in den Handlungsstrategien bei Babys der Schwimmgruppe gegenüber jenen aus der Gymnastikgruppe.

Monitoring bei wasserzentrierter Geburtsvorbereitung und Babyschwimmen

Durch ein umfangreiches und sorgfältig durchgeführtes Monitoringprogramm (Ultraschall, CTG, ärztliches Monitoring, Keimmonitoring) gemeinsam mit Univ. Prof. Dr. M. Häusler von der Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Medizinischen Universität Graz, den allgemeinen öffentlichen Krankenhäusern Oberpullendorf (Prim. Dr. Fabschitz) sowie Oberwart (Prim. Dr. Bruckner) und dem Institut für Nichtinvasive Diagnostik, Joanneum Research wurde die Gesundheit der teilnehmenden Babys und Schwangeren laufend kontrolliert. Entgegen den zuweilen geäußerten Bedenken, dass durch Thermenbesuche bei Schwangeren und bei Babys erhöhtes

Infektions- oder Komplikationsrisiko bestünde, konnten in dieser Studie keinerlei negative Effekte beobachtet werden. Weder bei den Schwangeren noch bei den Babys konnten im umfangreichen Screening Infektionen oder Komplikationen durch die Nutzung der Sonnentherme Lutzmannsburg gefunden werden.

Projektteam

Projektpartner:

Sonnentherme Lutzmannsburg
JOANNEUM RESEARCH, Institut für Nichtinvasive Diagnostik
Karl-Franzens Universität Graz, Institut für Psychologie
Frauenshall - Institut für geburtshilffichen und gynäkologischen Ultraschall (ao.Univ. Prof. Dr. Martin Häusler)

Prüfärzte:

Prim. Dr. Martin Fabsits, KH Oberpullendorf; Fr. Dr. Carmen Isolde Siebenhofer, Dr. Verena Seidler; A.ö. KH Oberpullendorf,
Prim. Dr. Robert Bruckner A.ö. KH Wiener Neustadt, bzw. ab 15.1.07 A.ö. KH Oberwart,

Durchführende Wissenschaftler:

Mag. Alexander Avian, DI Claudia Zeiringer, DI Peter Köhldorfer, DI Bernhard Puswald;
Institut für Nichtinvasive Diagnostik, JOANNEUM RESEARCH, Weiz
Mag^a. Thordis Hoyos, Univ. Prof. DDr. K.W. Kallus; Insitut für Psychologie, Karl Franzens Universität Graz

Beteiligte MitarbeiterInnen:

Martha Gamauf, Martina Wenderits, Elisabeth Karner, Ursula Gessner; A.ö. KH Oberpullendorf
Gergö Kirchknopf, Sonnentherme Lutzmannsburg
Veronika Probst, Sylvia Schmidt, Institut für Nichtinvasive Diagnostik, JOANNEUM RESEARCH, Weiz
Sylvia Fiechtl ; Insitut für Psychologie, Karl Franzens Universität Graz

Wissenschaftliche Leitung:

Ao.Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser
Institut für Nichtinvasive Diagnostik, Joanneum Research, Weiz