



Atmung ist dein Anker
Tiefe Entspannung für Schwangere



Ich bin Zala. Ich gebe deinem Wunder Raum.

Der Mensch ist für mich ein Wunder. Als ich vor vielen Jahren meine Arbeit als Hebamme in Kärnten begann, wusste ich, dass ich Menschen und ihre Geburt begleiten möchte – bei ihrem ersten Atemzug und bei allen weiteren.

Eine Geburt ist ein tiefgreifendes Erlebnis. Aber sie ist noch weit mehr als das: Sie ist ein Wunder. Ein Prozess, der uns neuen Zugang zum Leben eröffnet. Ob die Geburt eines Kindes, die Geburt der Mutter oder die Wiedergeburt deines Selbst. Wir verlassen einen Raum und betreten einen anderen. Diesen Raum halte ich. Für dich.

Du fragst dich jetzt: Wie kann bewusste Atmung dich und dein Baby während der Geburt bestmöglich unterstützen?





Von 68,7%
auf 23,9%

So stark sank der Anteil der Frauen, die unter der Geburt eine PDA verlangten.

*Leutenegger, V. (2022) "The effectiveness of skilled breathing and relaxation techniques during antenatal education on maternal and neonatal outcomes: a systematic review," BMC Pregnancy and Childbirth. doi: 10.1186/S12884-022-05178-W.

Eine Analyse von 10 randomisierten Studien untersuchte, was passiert, wenn schwangere Frauen Atem- und Entspannungstechniken vor der Geburt erlernen.



Die Ergebnisse waren eindeutig

✦ Sie fühlten sich während den Wehen stärker in sich verankert

✦ Frauen berichteten von mehr Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen

✦ Sie benötigten weniger schmerzstillende Medikamente

✦ Und sie erinnerten sich später positiver an ihre Geburt



Tiefe Bauchatmung für Klarheit im Moment.

3-mal pro Woche

Am Abend



Atme durch die Nase ein
Zähle dabei ruhig 6 Sekunden.



Lass deinen Bauch weich werden



Spüre, wie er sich hebt



Atme langsam durch den Mund aus
Ganz langsam, 8 Sekunden.



Weiß dein Baby,
wenn du Angst hast?



Langfristiger Stress hinterlässt Spuren. Auch im Körper deines Babys.

Wenn du unter Dauerstress stehst, steigt dein Cortisolspiegel, und dieses Stresshormon überwindet die Plazenta.

Forschungen zeigen, dass erhöhte Cortisolwerte während der Schwangerschaft die Entwicklung bestimmter Hirnregionen des Babys beeinflussen können — insbesondere jener, die später für emotionale Regulation, Gedächtnis und Stressresilienz zuständig sind.

Das bedeutet nicht, dass jeder schwierige Moment schadet. Es bedeutet: Dein innerer Zustand ist nicht nur deiner.

Und genau deshalb ist Stressregulation in der Schwangerschaft keine Selbstfürsorge für dich allein — sie ist ein Geschenk an dein Kind.



Zusammenhang von mütterlichem Stress und fetaler Entwicklung

Basiert auf <https://www.eurekalert.org/news-releases/1103303>

Tadanki et al., Pediatric Discovery, 2025 — Georgia Institute of Technology



Der Pfeil stellt den vorgeschlagenen Einfluss dar.

Erfahren von der Mutter



Erfahren vom Fötus/Kind





Wenn du dieses Diagramm das erste Mal siehst, wirkt es komplex.

Lass mich dir zeigen, was es wirklich sagt.

Wann Stress passiert, macht einen Unterschied.

Die Mitte des Diagramms zeigt etwas, das sich zunächst technisch anhört: "Empfindlichkeit für Zeitexposition." Was es bedeutet: Dein Baby entwickelt in jedem Trimester andere Systeme. Das Gehirn. Das Nervensystem. Die emotionale Regulation. Je nachdem, wann intensiver Stress passiert, können unterschiedliche Bereiche berührt werden.

Was du erlebst, erlebt dein Baby mit.

Geldsorgen. Beziehungsstress. Das Gefühl, zu viel zu tragen. All das sind keine abstrakten Konzepte – sie erhöhen konkret deine Stresshormone. Und diese Hormone, vor allem Cortisol, überwinden die Plazenta. Direkt. Das ist der linke Teil des Diagramms.

Was dein Baby mitträgt.

Der rechte Teil zeigt mögliche Auswirkungen: kognitive Fähigkeiten, emotionale Regulation, Gewicht bei der Geburt. Nicht als Schicksal. Nicht als Schuld. Sondern als Hinweis darauf, dass das, was du trägst, auch dein Baby trägt.

Und noch etwas, ganz links im Diagramm.

Die Linie über Generationstrauma ist vielleicht die mutigste im ganzen Bild. Sie sagt: Deine eigene Geschichte ist Teil dieses Systems. Was deine Mutter erlebt hat. Was in deiner Familie getragen wurde. Das ist kein Vorwurf. Es ist eine Einladung, hinzuschauen, was du weitergeben möchtest. Und was du loslassen kannst.



Das Diagramm zeigt nicht,
was unvermeidlich ist.
Es zeigt, wo Einfluss möglich ist.





Verlängerte Ausatmung für Stressreduktion.

1-mal pro Woche

In der Früh

Stress ist nur ein Einfluss unter vielen, und eine Schwangerschaft erfordert keine Perfektion.

4-6 Sekunden einatmen

8-10 Sekunden
ausatmen

Mach das für 5-10 Atemzüge



Kopfschmerzen

Langsames, tiefes Atmen erhöht die Sauerstoffsättigung im Blut und entspannt die Muskulatur rund um den Schädel

Leichte Krämpfe

Tiefer Atem entspannt die Gebärmuttermuskulatur, flacher Atem macht Krämpfe intensiver.

Rückenschmerzen

Das Zwerchfell massiert mit jedem tiefen Atemzug die Lendenwirbelsäule von innen.

Diese Schmerzen kennst du vielleicht schon.

Beckenbodenschmerzen

Mit jedem tiefen Ausatmen löst sich die Spannung im Becken, wer flach atmet, aktiviert diesen Mechanismus nie.

Wadenkrämpfe

Tiefes Atmen aktiviert den Parasympathikus, weitet die Blutgefäße und verbessert die Durchblutung.



Dein Atem in der Geburt

[Jetzt ansehen](#)

<https://vimeo.com/1189439200?fl=ip&fe=ec>

Eine Übung, die dich erdet.
In der Schwangerschaft.
Unter der Geburt. In dir.



Becoming Parents Kurs
Noch ein Atemzug.
Und du bist drin oder dabei.

Der Online-Geburtsvorbereitungskurs begleitet werdende Eltern durch alle wichtigen Schritte der Schwangerschaft und Geburt. Praktische Tipps, Atemübungen und wertvolle Informationen helfen dir, selbstbewusst und gut vorbereitet in die Geburt zu starten – bequem von zu Hause aus.

[Mehr erfahren](#)

Mehr erfahren auf course.zala-wonders.com



Vielen Dank,
dass du dir die Zeit zum Lesen genommen hast.