



# Ratgeber für eine unbeschwerte Schwangerschaft

Hilfsmittel für Schwangere



Herausgegeben von

**Sanitätshaus Aktuell** |   
Unser Lächeln hilft

**Sanitätshaus Aktuell AG**

Auf der Höhe 50 · 53560 Vettelschoß  
Telefon: +49 2645 95 39-0 · Telefax: +49 2645 95 39-90  
[www.sani-aktuell.de](http://www.sani-aktuell.de) · [info@sani-aktuell.de](mailto:info@sani-aktuell.de)

Ausgabe: 05/2023

Wir bedanken uns bei folgenden Partnern für die freundliche Unterstützung:



# Inhalt

<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>4</b>	<b>Schmerzende Füße in der Schwangerschaft</b> .....	<b>21</b>
Beschwerdefrei durch die Schwangerschaft .....	4	Warum schmerzen meine Füße? .....	22
Zahlen und Fakten .....	5	Wie orthopädische Einlagen meine Füße entlasten .....	22
<b>SCHWANGERSCHAFT</b> .....	<b>6</b>	Hilfsmittel für meine Füße .....	23
Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft .....	7	<b>Blasenschwäche in der Schwangerschaft</b> .....	<b>24</b>
Hilfe aus den Sanitätshäusern mit dem Lächeln .....	7	Warum schwächelt meine Blase? .....	25
<b>Rückenschmerzen in der Schwangerschaft</b> .....	<b>8</b>	Hilfsmittel bei Schwangerschaftsinkontinenz .....	27
Warum schmerzt mein Rücken? .....	9	Beckenbodenübungen für eine starke Blase .....	28
Wie Rückenorthesen, Bandagen und andere Hilfsmittel meinen Rücken entlasten .....	10	<b>Hilfe während und nach der Schwangerschaft</b> .....	<b>30</b>
Hilfsmittelauswahl für den Rücken .....	11	Hautpflege in der Schwangerschaft .....	31
Tipps für einen gesunden Rücken .....	12	Weitere nützliche Hilfsmittel während der Schwangerschaft .....	32
<b>Schwere Beine in der Schwangerschaft</b> ...	<b>14</b>	Hilfsmittel für Mutter und Kind nach der Geburt .....	33
Warum schmerzen meine Beine? .....	15	<b>TIPPS UND HINWEISE</b> .....	<b>34</b>
Wie Kompressionsstrümpfe meine Beine stärken .....	16	Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft .....	35
Kompressionsklassen, individualisiertes Maßnahmen, korrektes Anziehen und Pflege ...	17	Wie gelange ich an mein Hilfsmittel? .....	36
Hilfsmittel für meine Beine .....	18	Rezeptierung und Kostenübernahme .....	37
Tipps für leichte, schöne Beine in der Schwangerschaft .....	20	Weitere Informationen zur Versorgung .....	38
		Linktipps, Kontakte und Ratgeber .....	39

# Beschwerdefrei durch die Schwangerschaft



*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

die Schwangerschaft gehört für viele Frauen zu den aufregendsten Monaten ihres Lebens. Der positive Schwangerschaftstest, die anschließende Bestätigung durch den Frauenarzt oder die Frauenärztin, das Benachrichtigen der Familie sowie Freundinnen und Freunde, das Einrichten des Kinderzimmers, das Aussuchen der ersten Kleidungsstücke und der Streit um den (die) richtigen Namen ... Eine Schwangerschaft bringt viele aufregende Momente mit sich, die meisten davon steigern die Vorfreude auf den erwarteten Nachwuchs.

Andere Begleitumstände der Schwangerschaft sorgen dagegen weniger für Freude. Dazu gehören geschwollene Beine durch Wasseransammlungen, häufiger Harndrang durch die erweiterte Gebärmutter, Sodbrennen, Krampfadern oder Besenreiser, Rückenschmerzen oder eine Schwangerschaftsdiabetes. Diese sind in der Regel nur von kurzer Dauer, können aber trotzdem im Alltag beschwerlich sein. Um diesen Alltag trotz Beschwerden zu erleichtern, kommt Hilfe häufig aus den Sanitätshäusern mit dem Lächeln.

Unser Anspruch ist es, Schwangeren mit diesem Ratgeber wertvolle Tipps für den Alltag mit dieser neuen Lebenssituation an die Hand zu geben. Die Sanitätshäuser mit dem Lächeln sind für Sie da und freuen sich, Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Um die bestmögliche Hilfe für alle Anliegen rund um Ihre Begleitbeschwerden in der Schwangerschaft zu gewährleisten, stehen Ihnen in den Sanitätshäusern mit dem Lächeln ausgebildete Expertinnen und Experten aus den Bereichen Sanitätshausbedarf, Orthopädie und Homecare zur Verfügung.

Neben professioneller Beratung durch unsere Expertinnen und Experten per Telefon, online und insbesondere vor Ort bieten wir unseren Kundinnen viele Hilfsmittel von höchster Qualität.

**Damit Sie eine beschwerdefreie Schwangerschaft genießen können!**

*Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr Sanitätshaus mit dem Lächeln*

# Zahlen und Fakten

Das Risiko auf Erkrankungen wie **Bluthochdruck oder Schwangerschaftsdiabetes** steigt von 10,5 auf 19 Prozent ab einem Alter von 35 Jahren an.

Ein **junges Mädchen** verfügt zum Zeitpunkt der ersten Menstruation über etwa 400.000 Eizellen, doch bis Mitte 35 sind davon nur noch 35.000 übrig, und es kommt häufiger zu Zyklen ohne Eisprung. Eine Schwangerschaft mit 45 oder 50 ohne zusätzliche Fruchtbarkeitsbehandlung ist biologisch nur noch selten möglich.

Jede Frau kann nur an maximal **sechs Tagen** im Monat schwanger werden. Die Wahrscheinlichkeit ist also recht gering: Sie liegt bei etwa 20 bis 30 Prozent je Zyklus.

Im März 2021 sind nach vorläufigen Angaben des Statistischen Bundesamtes 65.903 Kinder zur Welt gekommen. Das ist **der höchste März-Wert seit 1998**. Der Anstieg steht in zeitlichem Zusammenhang mit dem Abflachen der ersten Welle der Corona-Pandemie in Deutschland und den Lockerungen ab Anfang Mai 2020.



Ist eine Frau 35 Jahre alt, gilt sie in der Regel als **Spätgebärende**. Die Wahrscheinlichkeit einer Chromosomenstörung bei dem ungeborenen Kind steigt ab diesem Alter. Aus diesem Grund bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen Untersuchungen, die über die normale Schwangerschaftsvorsorge hinausreichen.

Die **Fruchtbarkeit** sinkt ab einem Alter von 30 Jahren und hat bei 35 Jahren nur noch einen Durchschnittswert von etwa 25 Prozent.

## Geburtsstatistik

- Rund **775.000 Babys** jährlich erblicken laut Statistischem Bundesamt in Deutschland das Licht der Welt.
- Bei **29,8 Jahren** liegt das durchschnittliche Alter der Mutter bei der oder dem Erstgeborenen.
- Jede deutsche Frau setzt rechnerisch **1,54 Kinder** in die Welt.

## So alt ist die Mutter bei der Geburt heute im Vergleich zu 1980 beim ...



### 1. Kind

1980 • **25,2 Jahre**  
2018 • **30,0 Jahre**



### 2. Kind

1980 • **27,7 Jahre**  
2018 • **32,1 Jahre**



### 3. Kind

1980 • **30,0 Jahre**  
2018 • **33,1 Jahre**



**Schwangerschaft**

# Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft

Schon relativ früh in der Schwangerschaft können spürbare Veränderungen an Herz und Kreislauf auftreten. Es kommt zu einer Zunahme der Durchblutung und einer Gefäßerweiterung, der Puls wird stärker und härter. Vor allem an den Händen und Füßen ist die vermehrte Durchblutung oft in Form eines Wärmegefühles spürbar.

Der Hormonhaushalt, der Stoffwechsel, das Immunsystem und andere Organsysteme passen sich den Anforderungen der Schwangerschaft an. Erst dadurch wird das Wachstum des Embryos möglich. Gesteuert werden die Veränderungen durch das Hormonsystem, über welches das Ungeborene und die Mutter gleichsam miteinander kommunizieren. Nach der Schwangerschaft stellt sich der mütterliche Organismus wieder um.

Jede Frau reagiert anders auf die Anpassungen des Organismus. Bei manchen Frauen treten während der Schwangerschaft Beschwerden auf, die nach kurzer Zeit wieder vergehen oder auch bis zum Ende der Schwangerschaft andauern können. Auch die Psyche ist von den Veränderungen betroffen. Selten entwickeln sich aufgrund der körperlichen Umstellungen Erkrankungen, die ärztlich behandelt werden müssen.

Eine Schwangerschaft kann die Schönheit einer Frau noch unterstreichen. Sie geht aber oft auch mit einigen gesundheitlichen Beeinträchtigungen einher. Diese sind in der Regel nur von kurzer Dauer, können aber trotzdem im Alltag beschwerlich sein.

Dazu gehören geschwollene Beine durch Wasseransammlungen, häufiger Harndrang durch die erweiterte Gebärmutter, Sodbrennen, Krampfadern oder Besenreiser, Rückenschmerzen oder eine Schwangerschaftsdiabetes.



## Hilfe aus den Sanitätshäusern mit dem Lächeln

Produkte und Hilfsmittel für Beschwerden während der Schwangerschaft erhalten Schwangere vor Ort in Ihrem Sanitätshaus mit dem Lächeln in Ihrer Nähe. Welches Sanitätshaus mit dem Lächeln bei Ihnen vor Ort im Einsatz ist, erfahren Sie unter:

[www.sani-aktuell.de/finder](http://www.sani-aktuell.de/finder)

Egal, ob schwere Beine, schmerzende Füße, Schlafprobleme aufgrund von Positionierungsschwierigkeiten oder Rückenschmerzen. Produkte wie Einlagen, Kompressionsstrümpfe, Orthesen und Seitenschläferkissen erleichtern Ihnen den Alltag während der Schwangerschaft. Und auch nach der Schwangerschaft sind Hilfsmittel aus den Sanitätshäusern mit dem Lächeln für Sie und Ihr Baby erhältlich: Stillkissen, Milchpumpen, Babyphone, kontaktlose Fieberthermometer und vieles mehr.



# Rückenschmerzen in der Schwangerschaft

# Warum schmerzt mein Rücken?

Nahezu drei Viertel aller Frauen klagen im Laufe ihrer Schwangerschaft über Rückenschmerzen. Das liegt daran, dass Ihr ganzer Körper während der Schwangerschaft enorm viel leistet. Auch Ihre Wirbelsäule wird jetzt stärker belastet. Das liegt unter anderem an der Gewichtszunahme der Gebärmutter und dem Babybauch, der immer größer und schwerer zu tragen wird. Eigentlich müsste diese Kugel Sie nach vorn umkippen lassen, wenn Ihr Rücken nicht dagegenhalten würde.

## Schmerzhafte Beschwerden

Mit wachsendem Babybauch verlagert sich der Körperschwerpunkt zunehmend nach vorn. Das hat Auswirkungen auf die Stellung der Wirbelsäule. Wird sie in eine übermäßige Hohlkreuzhaltung gezogen, treten die schwangerschaftstypischen schmerzhaften Beschwerden im unteren Rücken- und Beckenbereich auf.

## Überlastete Muskeln und Bänder

Häufig nehmen die Schmerzen den Tag über spürbar zu. Das ist ein Zeichen dafür, dass auch Ihre Muskeln und Bänder überlastet sind und sich überdehnen. Je näher der Geburtstermin rückt, desto leichter kann das geschehen. Denn zur Vorbereitung auf die Geburt schüttet der Körper Hormone aus, die die Dehnbarkeit des Gewebes erhöhen.

**Rückenschmerzen können die Lebensqualität schwangerer Frauen und ihre Fähigkeit, alltägliche Aktivitäten auszuführen, erheblich beeinträchtigen**

- Für die weltweite Prävalenz von schwangerschaftsbedingten Schmerzen im Bereich des Rückens und des Beckens werden Werte von 24,0 % bis 89,8 % mit einem Durchschnitt von 58,0 % angegeben.
- 19,0 % der Frauen mit starken Schmerzen im unteren Rücken während ihrer ersten Schwangerschaft haben sich aufgrund ihrer Angst vor dem Wiederauftreten der Schmerzen im unteren Rücken gegen eine weitere Schwangerschaft entschieden.
- 27,0 % der schwangeren Frauen haben während ihrer Schwangerschaft einen Sturz erlitten und 2,5 % konnten wegen eines Sturzes nicht zur Arbeit gehen. Von der Prävention von Stürzen würden sowohl die Mitarbeiterinnen als auch die Arbeitgeber profitieren.



# Wie Rückenorthesen, Bandagen und andere Hilfsmittel meinen Rücken entlasten

Eine spezielle Rückenorthese (siehe nächste Seite) für Schwangere kann der Zugwirkung des wachsenden Bauches effektiv entgegenwirken und somit zur Entlastung der schmerzenden Strukturen beitragen. Dabei sollte die Orthese keinen Druck auf den Bauch ausüben.

- individuell dosierbare Entlastung dank Zuggurt-System
- stufenlose Einstellbarkeit und einfache Anpassung an den wachsenden Bauch
- einfaches Anlegen durch außen liegende Handschlaufe
- körpergerechte Passform durch angenehmes und weiches Material

## TIPP

Bei fortgeschrittener Schwangerschaft können Gebärmutterkontraktionen, ein Stau der ableitenden Harnwege oder der Druck des kindlichen Köpfchens auf sensible Nerven als Rückenschmerzen empfunden werden. Deshalb sollten Schwangere ihre Rückenschmerzen immer ärztlich abklären lassen.

## Effektive Unterstützung auch nach der Schwangerschaft



Durch die Geburt kann eine Symphysenlockerung (Instabilität der Schambeinfuge) mit einhergehenden Schmerzen ausgelöst werden. Neben der Beckenringinstabilität können auch Beschwerden im Bereich der Iliosakralgelenke (ISG-Gelenke) auftreten. Nach der Schwangerschaft ist es wichtig, dass sich der Körper gut regeneriert. Hier kann eine modulare Beckenorthese das Becken stabilisieren und beanspruchte Strukturen entlasten.

Die **Rückenbandage** für Schwangere wird gezielt getragen, damit die Lendenwirbelsäule der werdenden Mutter entlastet und der Bauch unterstützt wird. Mit flexiblen Bändern kann die Bandage in der Weite verändert werden. Dünne Federstäbe stabilisieren den Bereich der Lendenwirbel.

# Hilfsmittelauswahl für den Rücken



## Rückenorthese zur Stabilisierung der Lendenwirbelsäule während der Schwangerschaft

Die Schwangerschafts-Rückenorthese stabilisiert die Lendenwirbelsäule durch Unterstützung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Dies führt zu einer Entlastung des Rückens und einer Stützung des Bauches.



## Rückenbandage für Schwangere

Die Schwangerschaftsbandage stützt den Bauch und entlastet auf diese Weise Bauch- und Rückenmuskeln von einem Teil des Gewichtes Ihres ungeborenen Kindes. Sie kann mit unterschiedlichen Gurten dem wachsenden Bauchumfang angepasst werden.



## Rückenorthese für tiefe Rückenschmerzen

Die Rückenorthese stabilisiert das Becken und den unteren Rücken zu Beginn der Schwangerschaft und nach der Geburt. Dies lindert Kreuzschmerzen und entlastet den Bandapparat der Iliosakralgelenke.

# Tipps für einen gesunden Rücken

Sie stärken Ihren unteren Rücken mit leichtem Sport wie Schwimmen, Yoga oder Walking. Belegen Sie einen Schwangerschaftsvorbereitungskurs, werden Ihnen auch dort Übungen für einen starken Rücken gezeigt. Diese helfen auch nach der Geburt, wenn man das Kind viel heben und tragen muss!

Was noch gegen Rückenschmerzen hilft:

- flache Schuhe mit weichen Absätzen
- kein schweres Heben
- leichte Massagen, am besten von der Physiotherapeutin oder vom Physiotherapeuten, um nicht vorzeitig Wehen auszulösen
- mäßige Wärme (keine heißen Sitzbäder!)
- spezielle Stützkissen (siehe Seite 32)

## Rückenübungen

Wir haben für Sie ein paar leicht umsetzbare Übungen zur Stärkung Ihres Rückens in der Schwangerschaft zusammengetragen.

## Rumpf



### Bequeme Rückenlage

Winkeln Sie beide Beine an und strecken Sie im Wechsel das rechte und dann das linke Bein. Rücken und Kopf bleiben auf dem Boden. Achten Sie darauf, mit dem gestreckten Bein nicht den Boden zu berühren.



### Rückenlage

Beide Beine sind angewinkelt aufgestellt. Heben Sie nun das Becken, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden.



### Rückenlage

Das linke Bein ist angewinkelt aufgestellt. Legen Sie Ihren rechten Fuß auf das linke Knie. Heben Sie nun das Becken ganz vorsichtig an, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Wechseln Sie dann die Seite.

## Dehnen

---



### Leichte Schrittstellung

Stützen Sie sich nach vorne an einer Wand ab. Schieben Sie langsam die Hüfte nach vorne, bis ein Dehnreiz in der Wade spürbar ist. Halten Sie diese Position ca. 15 Sek. und wechseln Sie dann die Seite.

---



### Rückenlage

Das rechte Bein ist gestreckt. Umfassen Sie den linken Oberschenkel und ziehen Sie ihn vorsichtig in Richtung Brust. Strecken Sie dann das Bein möglichst weit, wobei die Fußspitze angezogen ist. Halten Sie diese Position ca. 15 Sek. und wechseln Sie dann die Seite.

---



### Vorbeuge

Stellen Sie sich hin, strecken Sie ein Bein nach vorne und setzen Sie es auf der Ferse auf. Das Standbein ist leicht angewinkelt. Beugen Sie sich dann mit geradem Rücken leicht nach vorne. Halten Sie diese Position ca. 15 Sek. und wechseln Sie dann die Seite.

---



### Stand auf einem Bein

Beugen Sie das andere Bein und ziehen Sie die Ferse vorsichtig in Richtung Po. Der Körper bleibt gestreckt und die Knie zusammen. Halten Sie diese Position ca. 15 Sek. und wechseln Sie dann die Seite.

---



### Grätschsitz

Stützen Sie sich mit den Armen hinten ab. Legen Sie die Fußsohlen aneinander und drücken Sie die Knie nach außen, bis ein Dehnreiz spürbar ist. Halten Sie diese Position ca. 15 Sekunden.



## Schwere Beine in der Schwangerschaft

# Warum schmerzen meine Beine?

## Das Venensystem

Das Venensystem transportiert das sauerstoffarme Blut im Körperkreislauf zurück zum Herzen. Von dort aus gelangt es in die Lunge - etwa 7.000 Liter Blut pro Tag. Aus den Beinen wird das Blut, je nach Körpergröße, über einen Meter weit entgegen der Schwerkraft nach oben gepumpt.

## Wassereinlagerungen

In der Schwangerschaft leiden viele Frauen unter schweren oder geschwollenen Beinen. Durch den veränderten Hormonhaushalt, das erhöhte Gewicht und die Zunahme der Blutmenge im Körper müssen die Venen in der Schwangerschaft mehr leisten. Der Druck auf die Beinvenen erhöht sich und das Blut fließt langsamer zurück zum Herzen. Wenn sich die Venen erweitern, schließen die Venenklappen nicht mehr richtig. Es kommt zum Rückstau des Blutes in den Beinvenen. Hinzu kommt: Vor allem in den letzten Schwangerschaftswochen drücken das größer werdende ungeborene Kind und die Gebärmutter zunehmend auf die Venen im Bauchraum. Dadurch verändern sich die Druckverhältnisse in allen Venen - und die Gefahr steigt, dass sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) bildet.



## Krampfadern

Bei jeder dritten Frau bilden sich während der ersten Schwangerschaft sogenannte „Schwangerschaftskrampfadern“. Auch für die unschön hervortretenden, erweiterten Äderchen an den Beinen ist der gestaute Blutfluss in den Venen verantwortlich. Kann das Blut nicht mehr ungehindert durch den gesamten Körper gepumpt werden, sammelt es sich vorzugsweise in den Ober- und Unterschenkeln. Aber auch Hämorrhoiden sind eine Ausprägung von Varizen. Beim Rückstau des Blutes in den Venen könnte sich ein Thrombus entwickeln, der in der Blutbahn bis in die Lunge wandert und damit eine Embolie auslösen kann.



Normaler Blutfluss



Beginnende Thrombusbildung durch verringerten Blutfluss



Verschluss der Vene durch einen Thrombus

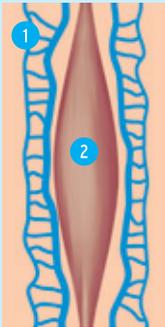
# Wie Kompressionsstrümpfe meine Beine stärken

Der medizinische Kompressionsstrumpf ist in der Venentherapie unverzichtbar.

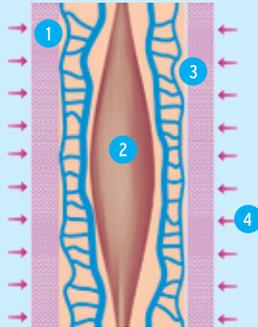
Er hilft wirksam, venenbedingten Beschwerden wie Schmerzen, Schwellung und Schweregefühl in den Beinen vorzubeugen oder diese zu verbessern. Das spezielle kompressive Gestrick weist einen exakt definierten Druckverlauf auf (abnehmend vom Fuß hinauf zum Oberschenkel). Durch den mechanischen Druck von außen wird die Funktion der Muskelpumpe unterstützt und somit der Durchmesser der Vene verringert. Defekte Venenklappen schließen wieder, folglich fließt das Blut zielgerichtet zum Herzen, Stauungsbeschwerden werden verbessert.

Auch um einer Thrombose in der Schwangerschaft effektiv vorzubeugen, bieten medizinische Kompressionsstrümpfe eine zuverlässige Unterstützung. Zusammen mit kontinuierlicher Bewegung unterstützen sie die Funktion der Muskelpumpe und den Rückfluss des venösen Blutes.

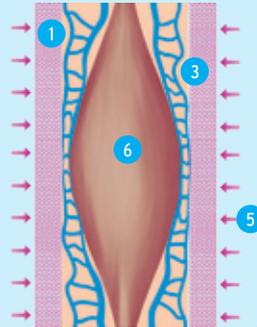
Ohne Kompression,  
keine Bewegung



Mit Kompression,  
keine Bewegung



Mit Kompression,  
bei Bewegung



- 1 Vene
- 2 Entspannter Muskel in Ruhe
- 3 Kompressionsstrumpf
- 4 Widerstand des Strumpfes
- 5 Druck des Strumpfes in Bewegung
- 6 Angespannter Muskel bei Bewegung

**TIPP**

Medizinische Kompressionsstrümpfe sind in Verbindung mit Bewegung die Basistherapie bei Venenleiden. Sie können bei medizinischer Notwendigkeit von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verschrieben werden. Treten Venenprobleme erstmals während der Schwangerschaft auf, sind werdende Mütter sogar von der gesetzlichen Zuzahlung befreit. Im Sanitätshaus werden die Strümpfe exakt angemessen. Das Fachpersonal hat viel Erfahrung und steht bei der Auswahl zur Seite.

# Kompressionsklassen, individualisiertes Maßnehmen, korrektes Anziehen und Pflege

## Kompressionsklassen

Grundsätzlich entscheidet die Ärztin oder der Arzt individuell über die für seine Patientinnen geeigneten Kompressionsklassen. Dabei berücksichtigt sie oder er das Krankheitsbild und dessen Ausprägung sowie den körperlichen Zustand. Je höher die Kompressionsklasse ist, desto höher ist der Druck. Die Druckstärke hinter den Kompressionsklassen wird entweder in kPa (Kilopascal) oder mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) angegeben:

KKL	Intensität	Ruhedruck/mmHg	kPA
I	leicht	18-21	2,4-2,8
II	mittel	23-32	3,1-4,3
III	kräftig	34-46	4,5-6,1
IV	sehr kräftig	49 und größer	6,5 und größer

## Individualisiertes Maßnehmen

Die Spezialistin oder der Spezialist aus dem Sanitätshaus mit dem Lächeln vermisst Ihre Beine, sodass der Strumpf und damit die medizinische Wirksamkeit genau auf Ihre Körperform abgestimmt und somit angenehm ist. Die Messung erfolgt an beiden Beinen ohne Kleidung, möglichst am Morgen, im Stehen und ohne Schuhe. In vielen Sanitätshäusern ist eine kontaktlose Vermessung Ihrer Beine möglich.

## Korrektes Anziehen

Bei Bedarf bieten An- und Ausziehhilfen (siehe Seite 19) zusätzliche Hilfestellung. Sie pflegen Ihre neuen Strümpfe, indem Sie diese täglich waschen, um den erforderlichen Druck zu regenerieren. Es empfiehlt sich eine 40°C Hand- oder Maschinenwäsche. Bitte verwenden Sie keine Weichspüler und trocknen Sie die Strümpfe an der Luft. Damit tragen Sie dazu bei, dass Ihre Beine lange von der Wirksamkeit der medizinischen Kompressionsstrümpfe profitieren.



# Hilfsmittel für meine Beine



## Kompressionswadenstrumpf

In vielen Fällen erreicht ein Wadenstrumpf durch Unterstützung der Wadenmuskelpumpe eine Besserung. Die spezielle Garnmischung und der Ventilationsbereich machen die Kompressionsstrümpfe für Schwangere besonders weich und sorgen gleichzeitig für eine hervorragende Luftdurchlässigkeit und Feuchtigkeitsregulierung.



## Kompressionsschenkelstrumpf

Unterstützt zusätzlich bei Varizen (Krampfadern) oder Ödemen im Bereich des Oberschenkels. Auch empfohlen bei tiefen Beinvenenthrombosen im Bereich des Oberschenkels.



## Kompressionsstrumpfhose in Maßanfertigung

Besserer Tragekomfort für Patientinnen, die keinen Strumpf mit Haftrand tragen wollen oder Krampfadern im Leistenbereich haben. Das elastische Gestrick fördert die Durchblutung und beugt Besenreisern und Krampfadern auch während der Schwangerschaft vor. 50 % Mikrofaser machen ihn besonders anschmiegsam und hautfreundlich. Ein faltenfreier Sitz und Komfortzonen am Fuß erhöhen den Tragekomfort zusätzlich als Maßanfertigung.



## Kompressionsstrumpfhose mit großzügigem Leibteil

Auf die Bedürfnisse der Schwangerschaft angepasstes, großzügiges Leibteil ohne Druck.



## Anziehhilfe zum Kompressionsstrumpf

Der Kompressionsstrumpf wird einfach über den Einstiegsbügel der Anziehhilfe gezogen und vorgedehnt. Auf diese Weise schlüpfen Sie leicht in den Strumpf. Fast ohne Kraftaufwand kann der Kompressionsstrumpf dann über Spann, Ferse und Wade gezogen werden – zusätzlich wird das kompressive Gestrick geschont.

### Klinische Studien bestätigen: Medizinische Kompressionsstrümpfe lindern typische Schwangerschaftsbeschwerden

- Verbesserung der Pumpfunktion der Venen
- signifikante Reduktion von Beschwerden wie Schmerzen, Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen
- positive Wirkung auf Orthostasebeschwerden
- signifikante Linderung von Übelkeit, Erbrechen und Schwindel

### TIPP

Bei Problemen mit trockener Haut sollten Sie Ihre Beine nach dem Tragen der Kompressionsstrümpfe mit geeigneten Pflegeprodukten (siehe Seite 31) eincremen.

Quellen: Leitlinie: Medizinische Kompressionstherapie der Extremitäten mit Medizinischem Kompressionsstrumpf (MKS), Phlebologischem Kompressionsverband (PKV) und Medizinischen adaptiven Kompressionsystemen (MAK), Deutsche Gesellschaft für Phlebologie, Dezember 2018 | Motykie G.D. et al. Evaluation of Therapeutic Compression Stockings in the Treatment of Chronic Venous Insufficiency | Dermatol Surg. 1999 Feb;25(2):116-20 | A randomized crossover trial on the effect of compression stockings in nausea and vomiting in early pregnancy | Mendoza E, Amsler F. Int. J Womens Health. 2017;9: 89-99.

# Tipps für leichte, schöne Beine

## Was gegen müde, schwere Beine hilft:

- Tragen von Kompressionsstrümpfen
- angepasste Bewegung wie Spaziergänge und Schwimmen (Kompressionswirkung von außen)
- Beine so oft wie möglich hoch lagern (am besten höher als das Herz)
- bequeme Schuhe und keine einengende Kleidung
- Fußbäder mit Salz vom Toten Meer
- keine salzarme Kost
- viel entwässernden Tee trinken

## Was gegen Krampfadern hilft:

- Tragen von Kompressionsstrümpfen
- Beine so oft wie möglich hoch lagern (am besten höher als das Herz, dafür gibt es gemütliche Lagerungskissen, siehe Seite 32)
- bequeme Schuhe und keine einengende Kleidung
- kalte Umschläge und Wechselduschen für die Waden
- keine zu starke Gewichtszunahme
- Salben
- Venengymnastik und gezielte Bewegung wie Radfahren





**Schmerzende Füße in  
der Schwangerschaft**

# Warum schmerzen meine Füße?

Unsere Füße sind schon im Alltag vielen Belastungen ausgesetzt. Besonders nach einem langen Tag auf den Beinen schmerzen Füße und Rücken. In der Schwangerschaft kommen die Lockerung der Sehnen aufgrund veränderter Hormone und natürlich der Babybauch als zusätzliche Belastung hinzu. Das Gehen und Treppensteigen fallen auf einmal schwerer. Ihre Füße schmerzen, obwohl Sie gar nicht so lange standen. Das kann schon im ersten Drittel der Schwangerschaft auftreten und zu Fuß- und Kniefehlstellungen führen, die auch noch später Schmerzen verursachen können.

Zudem verändert sich auch die Art des Gehens. Schwangere Frauen „suchen“ nach Balance und Stabilität. Dadurch drehen sie die Füße oft in eine Außenrotation.



## Ursachen

Veränderungen im  
Hormonhaushalt  
Gewichtszunahme während  
der Schwangerschaft  
Fußfehlstellungen



## Häufige (orthopädische) Probleme

Fersensporn  
Fußschmerzen  
Knie- und Rückenbeschwerden  
Metatarsalgien  
Senk- und Spreizfüße

## Wie orthopädische Einlagen meine Füße entlasten

Helfen können orthopädische Einlagen in der Schwangerschaft, gerade wenn Sie arbeitsbedingt viel stehen oder zu Fuß unterwegs sind. Die Einlagen unterstützen den Fuß, der in den kommenden Monaten immer mehr zu tun bekommt. Die Einlagen stützen, korrigieren oder entlasten die Füße bestmöglich und können somit einen positiven Einfluss auf Knie, Hüfte, Becken und Rücken möglich machen. Das Wirkprinzip ist primär biomechanisch.

Orthopädische Schuheinlagen werden im Sanitätshaus mit dem Lächeln passgenau anhand eines Trittschaum-Fußabdrucks sowie einer Fuß- und Ganganalyse angefertigt, was während einer Schwangerschaft unbedenklich möglich ist. Nach modernsten computergestützten Techniken werden anschließend die individuell angepassten Einlagen hergestellt.

# Hilfsmittel für meine Füße

## Orthopädische Einlagen



Mit einem breiten Spektrum an orthopädischen Schuheinlagen bieten die Sanitätshäuser mit dem Lächeln Lösungen für unterschiedlichste Fußprobleme, um unbeschwert, schmerzfrei und sicher durch den Alltag zu gehen. Schwangere können sich im Sanitäts- oder Orthopädie-fachhandel zu allen Einlagen beraten lassen.

## Sensomotorische Einlagen



Einlagen nach sensomotorischem Konzept wirken ganzheitlich auf den gesamten Körper. Es werden sogenannte Propriozeptoren (Nervenzellen) stimuliert und physiologische Fehlhaltungen innerhalb kurzer Zeit umprogrammiert. Die sensomotorischen Impulseinlagen sind Bestandteil einer komplexen Betrachtungsweise, die den Menschen als Ganzes erfasst und nicht nur einzelne betroffene Körperteile wahrnimmt.

## Komfortschuhe



Komfortschuhe bieten eine Vielzahl von Funktionen, die eine Schwangerschaft erleichtern können. So sorgen z.B. breite Klettverschlüsse für einfache Handhabung beim Öffnen und Schließen, passen sich der gegebenen Fußform an und geben so sicheren Halt beim Gehen. Spezielle Modelle mit partiellen Stretcheinsätze wiederum, nehmen Druck von Beschwerdestellen und entspannen so z. B. geschwollene Füße. Und wer es lieber sportlich mag - Komfort-Sneaker mit eingestrickten Funktionszonen geben dem Fuß der Schwangeren Halt bzw. Bewegungsfreiheit, wo er sie benötigt und verfügen auf Grund ihres Strickbildes über eine Flexibilität, die das Obermaterial bis zu einer gewissen Grenze „mitwachsen“ lässt.



# Blasenschwäche in der Schwangerschaft

# Warum schwächtelt meine Blase?

Je größer das Baby wird, desto mehr drückt es mit seinem Gewicht auf Ihre inneren Organe, um sich Platz zu verschaffen. Es zeigt leider auch keinerlei Respekt vor Ihrer Blase, wenn es zu treten beginnt. Blasenschwäche ist während der Schwangerschaft eine häufige Begleiterscheinung – und oft auch darüber hinaus.

## Ursachen für Inkontinenz in der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft beansprucht zum einen die größer werdende Gebärmutter die Beckenbodenmuskulatur, den Bänderapparat und die Blase. Zum anderen werden Hormone freigesetzt, die mit zunehmendem Wachstum des Kindes das Bindegewebe und die Muskulatur dehnfähiger machen. Die Beckenbodenmuskulatur wird weicher und nachgiebiger, um die Geburt zu erleichtern. Das bedeutet aber auch, dass es für die Muskulatur schwerer wird, die Organe im Beckenboden an Ort und Stelle zu halten. Hinzu kommt, dass der Beckenraum stärker durchblutet wird, wenn Sie schwanger sind, und die Nieren somit mehr Urin produzieren.

Eine **Blasenschwäche nach der Geburt** tritt häufig auf, weil die Beckenbodenmuskulatur bei der Geburt stark beansprucht wurde. Dadurch erschlafft sie und kann den Schließmuskel der Harnröhre nicht mehr so gut unterstützen (Belastungsincontinenz).

## Wie äußert sich die Blasenschwäche in der Schwangerschaft?

Ab dem vierten Monat tritt normalerweise eine Entspannung ein. Die Gebärmutter dehnt sich aus dem Becken in den Bauchraum aus und lässt der Blase wieder mehr Platz. Etwa ab dem siebten Monat kehrt die Blasenschwäche zurück. Jetzt müssen Frauen in der Schwangerschaft auch nachts öfter auf die Toilette. Die belastete Blase kann nur noch wenig Urin fassen, und es kann vorkommen, dass beim Lachen, Niesen oder Husten Urintropfen abgehen.

### Was kann man gegen Blasenschwäche in der Schwangerschaft tun?

- Beckenbodengymnastik (siehe Seite 28)
- ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung, um die Verdauung zu fördern
- viel trinken, sonst konzentriert sich der Harn wegen mangelnder Flüssigkeit und reizt die Blase
- auch sanfte Sexualität stärkt den Beckenboden
- Einlagen benutzen (siehe Seite 26)



# Hilfsmittel bei Schwangerschaftsinkontinenz



## Inkontinenz-Pants

Einweg-Inkontinenzhosen sind weich und bequem und eignen sich für Tag und Nacht. Sie sind ähnlich wie herkömmliche, elastische Unterwäsche und perfekt für einen aktiven Alltag geeignet. Die Inkontinenzhosen für Erwachsene sind in vielen Größen erhältlich und passen sich jeder Körperform und jedem Grad an Blasenschwäche an. Anders als normale Erwachsenenwindeln verfügen die Einweg-Inkontinenzhosen über eine fortschrittliche feuchtigkeitsreduzierende Technologie und gewährleisten Auslaufsicherheit, Hauttrockenheit und Geruchskontrolle. Die aus weichen und atmungsaktiven Materialien hergestellten Inkontinenzhosen haben einen bequemen, körperbetonten Sitz für Auslaufsicherheit, Hautgesundheit und Bewegungsfreiheit. Die Hosen gibt es in verschiedenen Saugstärken.



## Inkontinenz-Slipeinlagen

Die Inkontinenzeinlagen gibt es in verschiedenen Längen, Farben und mit unterschiedlichen Saugstärken. Die Einlagen sind so dünn wie herkömmliche Slipeinlagen, aber überraschend sicher und schließen ausgelaufenen Urin sehr schnell ein. Damit bieten sie Schutz bei möglichem Flüssigkeitsverlust wie beim Training, Niesen oder Lachen. Sie sind so dünn, dass Sie sie kaum bemerken, und eignen sich für den täglichen Gebrauch.



## Inkontinenz-Slip mit integrierter Saugeinlage

Der Slip verfügt über einen eingearbeiteten und wasserundurchlässigen Wäscheschutz aus Polyurethan und ist mit einem Saugvlies mit PU laminiert. Durch sein modernes und feminines Design ist er kaum von normaler Unterwäsche zu unterscheiden und eignet sich besonders für moderne Frauen, ihren Alltag aktiv zu gestalten.



## Mehrfach-Bettauflage

Die Betauflage bietet eine wertvolle Hilfe im Pflegealltag. Sie besitzt eine Nässesperre und sorgt so dafür, dass Ihre Matratze geschützt bleibt. Die Auflage ist für Allergikerinnen und Allergiker geeignet und viren- sowie hausstaubmilbendicht. Praktische Eckgummis verhindern effektiv ein Verrutschen der Auflage, ein Vorteil besonders für unruhige Patientinnen. Die Auflage wird wahlweise unter oder über dem Bettlaken oder Spannbettuch fixiert.



## Inkontinenz-Spannbettuch

Das Spannbettuch hält Ihre Matratze zuverlässig trocken. Die Beschichtung mit thermoplastischem Polyurethan macht das Obermaterial nicht nur wasserundurchlässig, sondern sorgt außerdem für eine sehr gute Oberflächenbelüftung. Das weiche und angenehme Polyester-Tencel-Gemisch ist für Allergikerinnen und Allergiker geeignet und viren- und hausstaubmilbendicht. So bietet das Spannbettuch höchste Sicherheit und hohen Liegekomfort für Inkontinenzpatientinnen.

# Beckenbodenübungen für eine starke Blase

Unsere Beckenbodenübungen für zu Hause sollten Sie am besten immer zur gleichen Tageszeit ausführen, damit sich eine Regelmäßigkeit einstellt.

Hier finden Sie die Übungen auch online:  
[www.sani-aktuell.de/beckenboden](http://www.sani-aktuell.de/beckenboden)

In Ihrem Sanitätshaus mit dem Lächeln finden Sie auch Yogamatten, Faszienrollen u. v. m.

## RÜCKEN-STRECKER

1. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
2. Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf den Boden.
3. Legen Sie den Kopf zwischen den Armen ab.
4. Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an, die anderen Muskelpartien bleiben entspannt.

**Mindestens 5 Sek. halten**



## BRÜCKE

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Winkeln Sie die Beine an.
3. Strecken Sie die Arme aus und legen Sie diese auf den Boden.
4. Heben Sie das Becken von der Matte und drücken Sie es nach oben.

**15 Wiederholungen**



## KATZENBUCKEL

1. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
2. Atmen Sie tief ein.
3. Machen Sie Ihren Rücken rund.
4. Atmen Sie aus und machen Sie Ihren Rücken gerade.

**15 Wiederholungen**

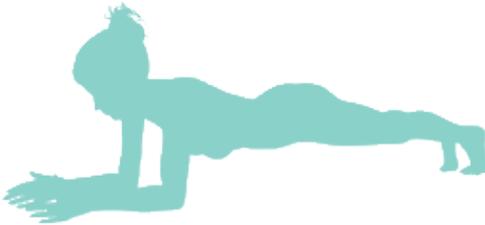




## BAUCHPRESSE

1. Legen Sie sich flach auf den Boden.
2. Halten Sie die Arme über dem Kopf.
3. Beim Ausatmen ziehen Sie den Oberkörper nach oben und Ihre Arme Richtung Füße.

**15 Wiederholungen**



## PLANKE

1. Legen Sie sich gerade auf die Matte.
2. Heben Sie die Zehenspitzen an.
3. Stützen Sie sich auf Ihren Ellenbogen ab
4. Spannen Sie Ihren Bauch und Po an und halten Sie die Position für ca. 15 Sek.

**10 Wiederholungen**

## SCHNEIDERSITZ

1. Setzen Sie sich in den Schneidersitz.
2. Achten Sie auf einen geraden Rücken.
3. Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an, die anderen Muskelpartien bleiben entspannt.

**Mindestens 5 Sek. halten**





**Hilfe während und nach  
der Schwangerschaft**

# Hautpflege in der Schwangerschaft

Der veränderte Stoffwechsel in der Schwangerschaft sorgt für eine verbesserte Durchblutung und lässt Ihre Haut rosiger erscheinen. Die vermehrte Wassereinlagerung wirkt straffend und gleicht bestehende Fältchen aus. Unebenheiten der Haut können verschwinden, aber auch neu auftreten. Der Hormonschub kann die Pigmentbildung der Haut verstärken, Muttermale werden dunkler. Im Gesicht können braune Verfärbungen auftreten, die sich schmetterlingsförmig auf Stirn und Wangen ausbreiten. Aber keine Angst: Diese Flecken verschwinden nach der Schwangerschaft wieder.

## Tipps zur Pflege

- Während der Schwangerschaft kann die Haut trockener oder fettiger sein als vorher. Deshalb stimmen die gewohnten Pflegeprodukte oft nicht mehr mit den Bedürfnissen der Haut überein.
- Pflegeprodukte mit natürlichen Wirkstoffen erfüllen eine gezielte Schutz- und Pflegewirkung.
- Wählen Sie eine Tagesschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor, um Ihre jetzt empfindlichere Haut zu schützen.

## Pflegeprodukte für anspruchsvolle Haut in der Schwangerschaft

In den Sanitätshäusern mit dem Lächeln steht eine große Auswahl an auf die Bedürfnisse von Schwangeren zugeschnittenen Pflegeprodukten: Waschlotionen, Körperemulsionen, Handcremes u. v. m.



# Weitere nützliche Hilfsmittel während der Schwangerschaft



## Nackenstützkissen

Die gesamte Schulter- und Nackenpartie wird gestützt. Das Kissen gleitet dank seiner Abschrägung zwischen Schulter und Halswirbelsäule und füllt den Raum aus, sodass die Wirbelsäule sanft in die anatomisch richtige Position geführt wird.



## Venenkissen

Das Venenkissen aus besonders weichem Spezialschaumstoff ist zu empfehlen bei Venenproblemen, Krampfadern und Stauungen, Wadenkrämpfen, geschwollenen Beinen und auch während der Schwangerschaft.



## Sitzring

Der Sitzring mit hautfreundlichem Frotteebezug unterstützt bei Hämorrhoiden sowie während und nach der Schwangerschaft.

# Hilfsmittel für Mutter und Kind nach der Geburt



## Lagerungs- und Stillkissen

Eignet sich ideal zur Entlastung einzelner Körperteile in Rücken- oder Seitenlage während oder nach der Schwangerschaft. Dazu zur Lagerung des Kleinstkindes, insbesondere beim Stillen.



## Still-BH

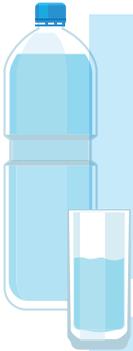
Ein Still-BH ist speziell für das Stillen entworfen. Sie können den Cup mit einer Hand lösen, was es einfach macht, das Baby zu stillen, ohne den BH auszuziehen. Abgesehen von dieser Funktionalität gibt ein Still-BH zusätzlich den richtigen Halt und ist bequemer zu tragen als ein normaler BH. In den Sanitätshäusern mit dem Lächeln gibt es funktionelle Still-BHs mit und ohne Bügel oder Schale, für kleine und große Cupgrößen. Leicht zu öffnende Still-Clips sorgen für einfaches, schnelles Stillen von Cup A-J.



**Tipps und Hinweise**

# Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft

Während der Energiebedarf in der ersten Schwangerschaftshälfte nur unmerklich erhöht ist, sollte eine Schwangere in der zweiten Hälfte maximal 200 bis 300 Kilokalorien pro Tag zusätzlich zu sich nehmen. Sie sollte also nicht wesentlich mehr essen, sondern bewusster. Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung ist wichtig. Die durchschnittliche Gewichtszunahme während der Schwangerschaft liegt bei etwa elf bis 15 Kilogramm.



## Trinken

Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken. Die empfohlene Flüssigkeitszufuhr liegt bei mindestens zwei Litern pro Tag. Am besten geeignet sind kalorienarme nichtalkoholische Getränke, beispielsweise Mineralwasser, Kräutertees oder verdünnte Säfte. Kaffee oder Tee dürfen Sie in normalem Maß weiterhin trinken.

## Nährstoffe

Erhöhen Sie gleich mit Beginn der Schwangerschaft die Eiweißzufuhr. Der im Aufbau befindliche kindliche Organismus ist auf Proteine als Grundsubstanz für Muskeln und Organe angewiesen. Mindestens die Hälfte des Eiweißes sollte aus pflanzlichen Quellen stammen. Wertvolle Eiweißlieferanten sind vor allem Milchprodukte, Fisch, mageres Fleisch und Hülsenfrüchte. Besonders wichtig ist in der Schwangerschaft die Zufuhr von Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen, vor allem Kalzium, Eisen, Folsäure und Jod.



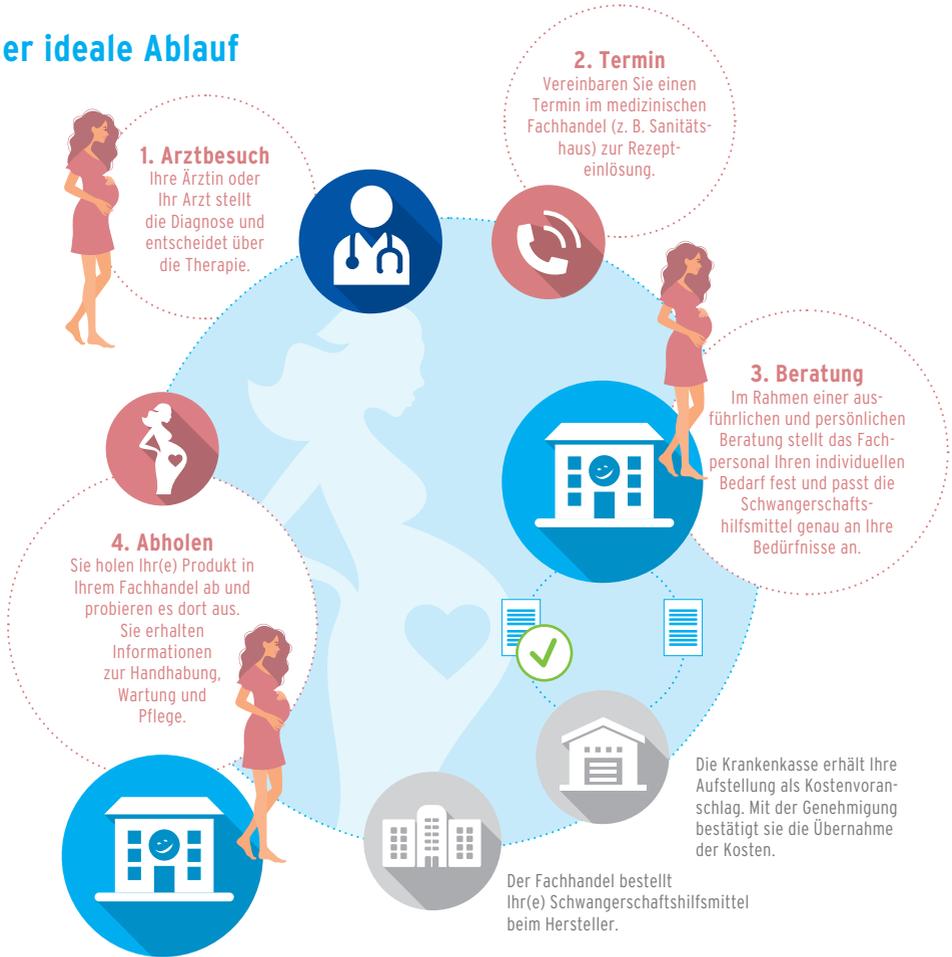
## Folgende Lebensmittel sollten Sie vermeiden:

• rohes Fleisch • Rohmilchprodukte • Innereien • Fast-Food • Fertiggerichte



# Wie gelange ich an mein Hilfsmittel?

## Der ideale Ablauf



## Informationenzum Rezept

1

2 3 4 5

6 6

7

9

# Rezeptierung und Kostenübernahme

Alle Leistungen, die unmittelbar mit Schwangerschaft und Entbindung zu tun haben, sind zuzahlungsfrei. Benötigen Sie also Medikamente, die auf schwangerschaftsbedingte Symptome, zum Beispiel vermehrte Übelkeit, bezogen werden können, müssen Sie hierfür nichts dazuzahlen. Dasselbe gilt für Hilfsmittel aus dem Sanitätshaus wie die von der Ärztin oder vom Arzt auf Rezept verordneten Kompressionsstrümpfe. Anders sieht es aus, wenn schwangere Frauen erkranken, beispielsweise eine Grippe erwischen oder sich die Hand brechen. Benötigen sie hierfür dann eine Orthese, müssen sie eine Zuzahlung leisten: 10 % des Abgabepreises, mindestens jedoch 5 Euro und höchstens 10 Euro. Liegt das Arznei- oder Hilfsmittel unter 5 Euro, zahlen die Patientinnen natürlich nur den regulären Preis.

Hilfsmittel können nach der Richtlinie über die Verordnung von Hilfsmitteln in der vertragsärztlichen Versorgung (kurz Hilfsmittelrichtlinie) von Ärztinnen und Ärzten zulasten der Krankenkassen grundsätzlich verordnet werden, wenn sie aus rechts aufgelisteten Gründen erforderlich sind. Damit die Kosten für Ihre Produkte von Ihrer Krankenkasse übernommen werden, brauchen Sie ein Rezept von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Patientinnen müssen sich an den Kosten mit zehn Prozent oder maximal zehn Euro beteiligen, die aber wie bereits erwähnt, im direkten Zusammenhang mit der Schwangerschaft entfallen. Kinder bis 18 Jahren sind generell von der gesetzlichen Zuzahlung befreit. Sollte die Belastungsgrenze überschritten werden, kann bei der zuständigen Krankenkasse ein Antrag auf Zuzahlungsbefreiung gestellt werden. Dies funktioniert natürlich nur, wenn man sein Hilfsmittel rezeptpflichtig zum Beispiel aus dem Sanitätshaus mit dem Lächeln bezieht und nicht bspw. privat im Drogeriemarkt kauft.

## Ihr Rezept muss unbedingt folgende Informationen beinhalten:

- 1 Markierung des Feldes Nummer 7 (= Hilfsmittel) auf dem Rezept mit der Ziffer 7
- 2 Angabe der Hilfsmittelnummer oder Produktart
- 3 Anzahl
- 4 Therapieziel und Produktbeschreibung
- 5 ggfs. Angabe, ob rechte oder linke Seite
- 6 genaue Indikation/Diagnose (ICD-Code)
- 7 Stempel mit lebenslanger Arztnummer
- 8 bei Bedarf bitte vermerken: neues Hilfsmittel oder Instandsetzung
- 9 Unterschrift der Ärztin oder des Arztes



Den Erfolg der Behandlung sichern



Einer drohenden Behinderung vorbeugen



Eine Behinderung bei der Befriedigung von Grundbedürfnissen ausgleichen



Einer Gefährdung der gesundheitlichen Entwicklung eines Kindes entgegenwirken



Eine Schwächung der Gesundheit, die in Zukunft voraussichtlich zu einer Krankheit führen würde, beseitigen



Erkrankungen verhüten bzw. deren Verschlimmerung vermeiden oder eine Pflegebedürftigkeit vermeiden

# Weitere Informationen zur Versorgung

Hier finden Sie Antworten auf Fragen zur Rezeptierung und Kostenübernahme

→ **Muss ich immer erst meine Ärztin oder meinen Arzt aufsuchen oder kann ich mich vorab in einem Sanitätshaus mit dem Lächeln beraten lassen?**

Sofern Sie die Kosten der Versorgung nicht privat zahlen möchten, müssen Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Allerdings berät Sie Ihr Sanitätshaus mit dem Lächeln unabhängig von einer ärztlichen Verordnung gerne und ausführlich vorab. Doch für die Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist eine ärztliche Verordnung zwingend notwendig.

→ **Muss meine Krankenkasse vorab in meine Versorgung mit Hilfsmitteln einwilligen oder kann ich die Hilfsmittel direkt bekommen?**

Eine Hilfsmittelversorgung ist im Normalfall genehmigungspflichtig. Deshalb müssen Sie als Patientin bzw. wir als Versorger vorab einen Kostenvoranschlag bei der Krankenkasse einreichen. Die Krankenkasse prüft dann, ob ein Anspruch auf die Versorgung mit den beantragten Hilfsmitteln vorliegt.

→ **Was passiert nach der Prüfung durch meine Krankenkasse?**

Wenn Ihre Krankenkasse der Versorgung zustimmt, schickt sie den entsprechenden Bewilligungsbescheid in der Regel direkt an Ihr Sanitätshaus mit dem Lächeln. Sollte Ihre Krankenkasse die Versorgung mit dem beantragten Hilfsmittel für nicht notwendig oder für zu kostspielig erachten, bekommen Sie einen Ablehnungsbescheid zugesendet. Allerdings können Sie gegen diesen binnen eines Monats Widerspruch einlegen.

→ **Kann ich mir mein Sanitätshaus aussuchen, wenn ich gesetzlich versichert bin?**

Damit Sanitätshäuser Sie mit Hilfsmitteln versorgen können, müssen diese Vertragspartner Ihrer Krankenkasse sein.



## TIPP

Das ausgestellte Rezept können Sie auch online einlösen unter:  
[rezeptservice.sani-aktuell.de](https://rezeptservice.sani-aktuell.de)

# Linktipps und Kontakte

## Schwangerschaftsberatung

Die Schwangerschaftsberatung von pro familia unterstützt die ratsuchenden Frauen in ihrer Lebenssituation rund um die Schwangerschaft und wird von dafür speziell ausgebildeten Beraterinnen und Beratern durchgeführt. Das Recht auf Schwangerschaftsberatung ist im Schwangeren- und Familienhilfänderungsgesetz gesetzlich verankert.

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

## Deutscher Hebammenverband

„Kinder sollen sicher geboren werden!“ Das ist eines der zentralen Anliegen des Deutschen Hebammenverbandes. Das emotionale und gesundheitliche Wohlergehen von Mutter und Kind hat einen entscheidenden Einfluss auf den gelingenden Anfang als neue oder erweiterte Familie. Wie in einer Gesellschaft mit Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett umgegangen wird, geht alle etwas an. Der DHV will möglichst jeder Frau eine „normale Geburt“ ermöglichen, ohne technische Interventionen, aber mit viel menschlicher Zuwendung, denn: Auf den Anfang kommt es an!

[www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)

## Vorgeburtliche Diagnostik

Die Schwangerschaftsvorsorge hilft den Schwangeren, Ratschläge für einen guten Schwangerschaftsverlauf zu erhalten. Im Rahmen dieser Vorsorge bieten die betreuenden Ärztinnen und Ärzte den schwangeren Frauen die Pränataldiagnostik an. Diese eröffnet Möglichkeiten, während der Schwangerschaft gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Behinderungen festzustellen. Genau dazu hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zusammen mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtsverbände ein Leporello entwickelt.

<https://www.bzga.de/infomaterialien/familienplanung/familienplanung/praenataldiagnostik-1/praenataldiagnostik-beratung-methoden-und-hilfen/>

## Stillberatung

Regine Gresens ist ausgebildete Hebamme, Stillberaterin IBCLC (Laktationsberaterin), Berufspädagogin sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis für Stillberatung in Hamburg. Auf ihrem Blog gibt sie werdenden Müttern hilfreiche Tipps und wichtige Informationen für ein erfolgreiches Stillen und ein entspanntes Leben mit dem Baby.

[www.stillkinder.de](http://www.stillkinder.de)





## Bei uns ist Ihr Vertrauen in den richtigen Händen

Bestellen Sie einfach telefonisch/per Mail oder besuchen  
Sie uns direkt vor Ort. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe  
GmbH**

Paulienestr. 99  
32756 Detmold  
Tel. 05231-92000  
info@kuehlmuss-grabbe.de

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe  
GmbH**

Bismarckstr. 19  
32756 Detmold  
Tel. 05231-6010061  
info@vitalzentrum.com

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe  
GmbH**

Sylbeckerstr. 20  
32756 Detmold  
Tel. 05231- 9200 0  
info@vitalzentrum.com

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe  
GmbH**

Lange Str. 95  
33014 Bad Driburg  
Tel. 05253-9330345  
info@vitalzentrum.com

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe  
GmbH**

Luisenstr. 3a  
31812 Bad Pyrmont  
Tel. 05281-93370  
info@vitalzentrum.com

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe  
GmbH**

Nordstr. 22  
32699 Extertal  
Tel. 05262-94660  
info@vitalzentrum.com

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe  
GmbH**

Krankenhausweg 2  
37627 Stadtoldendorf  
Tel. 05532 994915  
info@vitalzentrum.com

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe  
GmbH**

Neue Straße 21  
37603 Holzminden  
Tel. 05531-9824169  
info@vitalzentrum.com

