



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe FMH

## Haare färben, Sonnenbaden und Piercing in der Schwangerschaft

Immer wieder werden in der Schwangerschaft die Fragen gestellt: Darf man (bzw. ab wann darf man):

1. Haare färben oder tönen?
2. Auf die Sonnenbank gehen?
3. Salami und Schinken essen?
4. Piercing machen lassen?

Dazu hat Prof. Dr. B.-Joachim Hackelöer, Klinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin, Asklepios Klinik Hamburg Barmbek, folgende Antworten gegeben:

**Zu 1:** Obwohl beim Haare färben nur geringe Mengen von Chemikalien über die



Haut in den Körper gelangen, ist es sinnvoll, während der ersten 12 Schwangerschaftswochen auf pflanzliche Mittel auszuweichen und auf eine Dauerwelle zu verzichten.

Fehlbildungen sind bisher keine bekannt. Auch bei Friseurinnen gibt es keine sicheren Hinweise. Farbstoffe namhafter Hersteller sind alle geprüft und können verwendet werden.

**Zu 2:** Sonnenbäder in Maßen sind erlaubt.



UV-Strahlen sind für die Ungeborenen unbedenklich, können jedoch bei Frauen fleckige Pigmentierungen hervorrufen, besonders bei dunkelhaarigen Frauen. Sowohl Bauchlage, als auch Rückenlage (Cava-Syndrom) können Probleme hervorrufen. Direkte Aussetzung der Sonne kann durch Überhitzung zu Problemen führen.

**Zu 3:** Salami gehört, wie auch Schinken zu rohem



und halbgarem Fleisch und sollte, wie Steak, Hackfleisch, Sushi, Geflügel und ähnliches wegen der Gefahr von Infektionen mit Toxoplasmose, Listerien und Salmonellen nicht gegessen werden, ebenso wie nicht pasteurisierte Milch und rohe oder nicht durchgebratene Eierspeisen (Mousse au chocolat, Tiramisu), auch ungewaschene Salate, Früchte und loses Speiseeis sollten nicht verzehrt werden.

**Zu 4:** Piercing birgt das Risiko von Infektionen.



Direkte Einwirkungen auf das Ungeborene sind nicht bekannt, jedoch kann jede Infektion eine Bedrohung für eine Schwangerschaft darstellen (Gefahr einer Fehlgeburt) besonders, wenn in der unteren Körperhälfte oder im Genitalbereich gepierct wird.