

Mama-Workout

Prae- und postnatales Training liegt in England, den USA und Australien schon lange im Trend – mittlerweile setzt sich der Trend auch bei uns in Deutschland durch – zum Glück!



Nachdem die lange vorherrschende Fehlschätzung „Schonung, Schonung und nochmals Schonung“ endlich von der wissenschaftlichen Seite widerlegt wurde, denken viele Experten um und empfehlen den Schwangeren und Frisch-Mamis, etwas für ihre körperliche Fitness zu tun. Das Thema „Mama-Fitness“ gewinnt gerade enorm an Popularität: Frauenärzte und Hebammen fordern zur Gymnastik auf.

Das führt dazu, dass immer mehr deutsche Mütter die wohltuende Wirkung von gezieltem prae- und postnatalem Training entdecken. Viele nutzen das immer umfangreicher werdende Spezialangebot wie z.B. MamaWorkout- oder FitDankBaby-Kurse, viele gehen aber auch einfach ihren „normalen“ Sportgewohnheiten nach und modifizieren ihr Training entsprechend.

Sport & Fitness während der Schwangerschaft

Eine gesunde Frau mit „normal“, d.h. unkompliziert verlaufender Schwangerschaft braucht keine Angst vor gesundheitlichen Komplikationen haben, der/die Gynäkologe/in muss aber vorher prüfen, ob Risikofaktoren vorliegen. Wenn aus medizinischer Sicht kein Sportverbot vorliegt, sollten die im Folgenden beschriebenen Sicherheits- und Trainingsregeln beachtet werden.

Sicherheitsregeln:

Von Schwangerschaftsbeginn an sorgen zahlreiche körperliche Veränderungen – wie z.B. Hormonumstellung, Wassereinsparungen, Lockerung aller bindegewebigen Strukturen (Haut, Muskeln, Sehnen, Bänder) – für eine geringere Leistungsfähigkeit in allen Trainingsbereichen. Wie aktiv eine Frau sein darf, hängt davon ab, wie sportlich sie vorher war. Die Trainingsintensität darf in keinem Fall gesteigert werden, im Gegenteil sie sollte schon ab dem ersten Schwangerschaftsmonat hinsichtlich Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit leicht, ab dem sechsten Schwangerschaftsmonat stärker gedrosselt werden. Ungewohnte Sportarten, neue Übungen oder Trainingsimpulse haben in der Schwangerschaft nichts zu suchen, denn der Körper hat nun anderes zu tun, als sich koordinativ und konstitutionell mit neuen Trainingsreizen auseinanderzusetzen. Werdende Mütter, die vorher gar keinen Sport betrieben haben, sollten sich in die Hände von speziell ausgebildeten Trainer/innen begeben und nur sehr sanft trainieren; empfehlenswert sind beispielsweise Kurse wie Gymnastik, Yoga oder Pilates für Schwangere.

Werdende Mütter haben aufgrund des lockereren Bindegewebes und der veränderten Körperproportionen ein höheres Verletzungsrisiko, so dass der Körper nicht so selbstverständlich funktioniert wie sonst. Des Weiteren kann man sie nicht problemlos röntgen, operieren oder medizinisch behandeln. Extremsport oder Risikosportarten sind demnach tabu.

Die Signale des Körpers müssen in der Schwangerschaft besonders ernst genommen werden! Der Körper hat – in Abhängigkeit von der Hormonlage und den Entwicklungsschüben des Kindes – gute und schlechte Tage. Müdigkeit und Lustlosigkeit signalisieren Ruhebedürfnis, jetzt kann ein Spaziergang an der frischen Luft gut tun, sportliche Betätigung je-

doch nicht! Unwohlsein, Schwindel oder Schwächegefühl während des Trainings kommen schnell vor und sind kein Grund zur Beunruhigung, sondern ein Grund für Pause und Ruhe für den restlichen Tag. In der Regel verschwindet das Unwohlsein dann schnell wieder – falls nicht, muss ein Arzt aufgesucht werden. In seltenen Fällen kommt es während des Sports zu gravierenden Auffälligkeiten, bei denen sofort ein Arzt konsultiert werden muss. Alarmsignale sind:

- vaginale Blutungen oder starker Ausfluss,
- plötzliche Schmerzen oder Schwellungen in Gelenken/Händen/Gesicht/Wade,
- starken Kopfschmerzen,
- Sehstörungen,
- starker Schwindel,
- ungewöhnlich starkes Herzklopfen oder Brustschmerzen,
- Schmerzen/Krämpfe/Muskelkontraktionen (Verhärtungen) im Bereich des Bauches.

Da Schwangere zu Unterzuckerung und somit Schwindel neigen, sollte immer

Empfehlungen für den sanften Wiedereinstieg ins Training:

- zunächst stoßarme Ausdauersportarten (Low-Impact-Aerobic, Crosstrainer, Power-Walking), erst wenn der Beckenboden und die Kraft aller Muskeln wieder auftrainiert wurde, mit Joggen oder ähnlichem beginnen.
- zunächst nur ein bis zwei Ausdauer-Trainingseinheiten à 15 bis 20 Minuten pro Woche, dies kann dann von Woche zu Woche um 5 Minuten gesteigert werden.
- zunächst nur sanftes Kraftausdauertraining.
- vor allem die Rumpfmuskeln (besonders Beckenboden und queren Bauchmuskel) trainieren.
- bei allen Übungen, den Beckenboden und den Queren Bauchmuskel intensiv anspannen.
- keinen Stress provozieren, den Körper auf sanfte, keinesfalls unangenehme oder überfordernde Weise beanspruchen.
- Stillen schwächt und verbraucht Energie, wer stillt, sollte kein anstrengendes Training absolvieren und ausreichend sowie vollwertig essen.
- zwischendurch und nach dem Training reichlich trinken.
- ein fester Sport-BH schont das gespannte Bindegewebe der Brüste

Traubenzucker, Schokolade o.ä. griffbereit liegen. Außerdem ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr während und nach dem Training für Schwangere besonders notwendig.

Die Wirkung von Ausdauertraining:

- weniger Müdigkeit, dafür mehr körperliche sowie mentale Energie während der Schwangerschaft.
- die Frau kann ihren Alltag bis zum Ende der Schwangerschaft gut bewältigen und wird weniger von Kurzatmigkeit, Erschöpfungszuständen, Schlafproblemen etc. (kommt v.a. im letzten Drittel vor) geplagt.
- weniger schwangerschaftstypische Probleme wie z.B. Schwangerschaftsdiabetes, Thrombose, Bluthochdruck, Verstopfung.
- mehr Durchhaltevermögen für die Geburt.
- nach der Entbindung verläuft die emotionale sowie körperliche Regeneration besser.
- die frühere Figur wird besser wieder hergestellt.
- insgesamt mehr Energie für die anstrengenden ersten Baby-Monate. Beim Ausdauertraining sollte die Dauermethode verwendet werden, das heißt, die Frau trainiert über einen gewissen Zeitraum (30-60 Minuten) bei gleichbleibender, moderater Belastungsintensität bzw. Herzfrequenz. Wie hoch die Herzfrequenz gehen darf, kann während der Schwangerschaft nicht angegeben werden, da jeder Frauenkörper sehr individuell auf die Hormonveränderungen reagiert. Manche Frauen sind schon bei einer Herzfrequenz von 110 völlig aus der Puste, obwohl sie eigentlich gut trainiert sind. Deshalb muss der Sprechtest eingesetzt werden: Während der Ausdauerbelastung sollte die Frau weiter sprechen können.

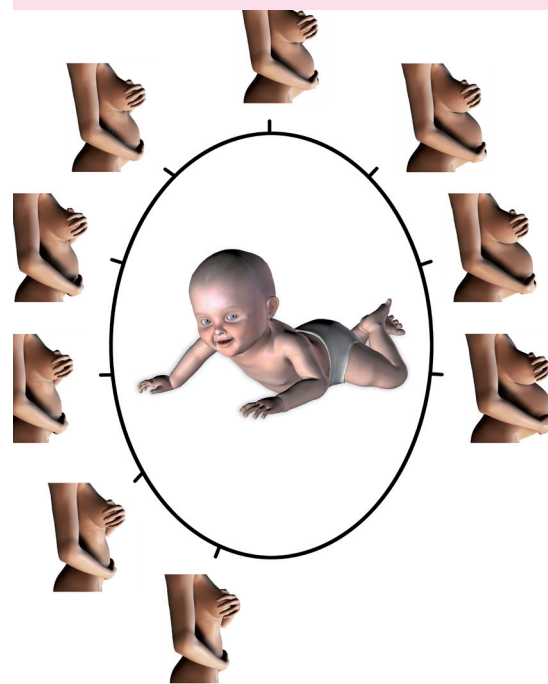
In den ersten fünf Monaten ist nichts dagegen einzuwenden, weiter einer stoßintensiven Sportart wie Joggen oder (Step-) Aerobic nachzugehen, sofern diese schon vor der Schwangerschaft betrieben wurde. Sobald Symptome wie Belastungsinkontinenz, Druckgefühl nach unten, Bauchdeckenverhärtung oder ein „komisches Gefühl“ im Bereich Rumpf/Becken auftritt – spätestens jedoch ab dem sechsten Monat – macht es Sinn, auf stoßarme Bewegungsformen umzusteigen wie zum Beispiel Crosstrainer, Radfahren, Walking. Im letzten Schwangerschaftsdrittel werden sogar diese Ausdauersportarten oftmals unangenehm, dann ist Sport im Was-

ser (Schwimmen, Aquajoggen etc.) angesagt. Hier „verschwinden“ plötzlich die belastenden Kilos, man fühlt sich endlich wieder beweglich und die sanfte Bewegung im kühlen Nass lindert Beschwerden wie Rückenschmerzen oder geschwollene Beine.

Übungen für Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination bewirken:

- weniger schwangerschaftstypische Beschwerden wie z.B. Gelenksbeschwerden, Rücken- und Nackenschmerzen, geschwollene Füße, Inkontinenz.
- mehr Kraft für den Alltag mit dem wachsenden Bauch und später mehr Kraft für den anstrengenden Babyalltag.
- mehr Körpergefühl für die Geburt und die anschließenden Rückbildungsübungen.

Phasen der Veränderung des Körpers während der 9 Monate Schwangerschaft einer Frau



- alle Muskeln, Sehnen und Bänder des Rumpfes bilden sich nach der Entbindung schneller zurück und werden schneller wieder funktionstüchtig.

Während der Schwangerschaft sollte ein Übungsprogramm für die dynamische sowie statische Kraftausdauer aller Muskeln durchgeführt werden, ergänzt durch Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Bei allen Übungen muss die Frau unterhalb ihrer individuellen Belastungsgrenze bleiben, das heißt, Kraftübungen fühlen

Wichtig sind Übungen für die Beckenbodenmuskulatur, die sowohl das Anspannen (Beckenboden-Funktionserhalt zur Vermeidung von Inkontinenz, Haltungsschwäche, Lendenwirbelsäulenschmerzen) als auch das Entspannen (Vorbereitung auf die Geburt) schulen.

Im Laufe der Monate müssen alle Übungen an das jeweilige Schwangerschaftsstadium angepasst werden, das bedeutet

- da sich zunehmend ein Hohlkreuz ausbildet, muss bei allen Übungen auf ein bewusstes Abflachen der Lendenwirbelsäule



Bei allen Übungen sollte der tief-liegende quere Bauchmuskel leicht aktiviert werden, um den Rücken und die Haltung zu stabilisieren



ab dem vierten Schwangerschaftsmonat keine Übungen mehr, die den Rumpf aus der Rückenlage aufrollen (keinerlei Crunches!), stattdessen statisches Rumpfmuskeltraining z.B. mit Knie-Folds oder gehaltene Stützübungen



Manche Frauen können irgendwann nicht mehr gut auf dem Rücken liegen, dann sollten vor allem Übungen im Sitz, im Vier-Fuß-Stand und der Seitlage gemacht werden

sich nur ein wenig anstrengend an, Koordinationsübungen sind gut zu meistern und Beweglichkeitsübungen berühren nicht die Dehngrenze. Es ist stets auf perfekte Haltung, korrekte Technik und vor allem langsame Bewegungsausführung zu achten!

Sport & Fitness nach der Entbindung

Neun Monate Schwangerschaft haben den weiblichen Körper verändert und angestrengt, auch die Geburt ist eine körperliche wie psychische Höchstleistung. Dazu kommen jetzt schon wieder enorme körperliche Umstellungen, ganz zu schweigen von den Anstrengungen des Babyalltags. In dieser Lebensphase hat der Sport keinen leistungsorientierten, sondern einen sanften, unterstützenden Charakter. In den ersten 2-4 Wochen nach

der Geburt, sollte die frisch gebackene Mama sich auf ihr Baby und ihre körperliche Regeneration konzentrieren. Danach beginnt die Rückbildungsgymnastik bei einer professionell ausgebildeten Trainerin oder Hebamme.

Hier kommt es darauf an, die inneren Organe (vor allem die Gebärmutter) dazu anzuregen, an ihren ursprünglichen Platz und in ihre ursprüngliche Form zurück zu kehren. Außerdem wird sich mit dieser speziellen Gymnastik die Beckenbodenmuskulatur von der Geburt erholen und wieder funktionstüchtig werden, auch wird sich die Rectusdiastase wieder schließen. Erst, wenn die Hebamme oder der/die Gynäkologin festgestellt hat, dass der Beckenboden wieder fit und die Rectusdiastase geschlossen ist, kann mit dem Wiedereinstieg ins normale Training begonnen werden.



Die Auto-

Verena Wiechers ist Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Fitness- u. Gymnastiklehrerin so- Prae- u. Postnataltrainerin, sie leitet verschiedenste Kurse, produziert Fitness-DVDs und bildet im Fachbereich „Fitness&Gesundheit“ aus. Während ihrer 1. Schwangerschaft hat sie das MamaWorkout-Konzept entwickelt, welches mittlerweile als Kurs-System, als DVD-Serie und als Fortbildung angeboten wird. Informationen und Kontakt: www.verena-wiechers.de