



Sport in der *Schwangersc*

Der eigene Körper verändert sich – und mit ihm auch der Alltag von werdenden Müttern. Sobald die anfängliche Übelkeit vorbei ist, stellen sich viele Fragen, wie: Darf ich Sport machen? Welche Sportarten sind für mich und mein Baby geeignet, welche Bewegungen sollten vermieden werden? Gibt es Gründe, die gegen sportliche Aktivität sprechen? Und wieviel davon tut gut?

■ TEXT: DR. MED. JULIA JILLICH

Viele Mütter, die vor der Schwangerschaft weniger sportlich ambitioniert waren, beginnen sich nun Gedanken über Fitness und gesunde Ernährung zu machen. Man ist schließlich von nun an nicht nur für seine eigene Gesundheit verantwortlich, so dass die Motivation, sich mit Gesundheitsthemen auseinanderzu-

setzen, meist steigt. Anders geht es Müttern, die schon vor der Schwangerschaft viel Sport betrieben haben – ihre Sorge richtet sich dahin, wie viel Sport sie noch treiben dürfen und ob die gewohnte Betätigung noch gut für sie und ihr Kind ist. Wieviel Verzicht muss sein oder darf man so weitermachen wie bisher?

VORTEILE & EFFEKTE

Sport tut der werdenden Mutter nachweislich gut. Die wichtigsten positiven Effekte betreffen die Herz-Kreislauffunktion und die Lungenfunktion der Mutter. Ersterer ist für die neuen zusätzlichen Aufgaben wichtig. Auch Schwangerschaftsübelkeit kann durch Sport positiv

Mehrner Heilwasser seit 1267 – einfach gut für mich

ALLES NEUE IST FREMD, BIS MAN ES PROBIERT HAT.

Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat-Wasser
ohne Kohlensäure, natriumarm und wohlschmeckend



Mehrner Heilwasser ist geeignet zur:

- ♦ Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Verstopfung, Muskelkrämpfen und Osteoporose
- ♦ unterstützenden Therapie von Gicht, Zuckerkrankheit, Harnsteinen sowie chronischen und subchronischen Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

**MEHR LEICHTIGKEIT –
MEHR LEBENSFREUDE!**

TRINKKUR JETZT STARTEN!

Erhältlich in Reformhäusern, Bioläden, SPAR Gourmet-Märkten und Apotheken.

www.mehrnerheilwasser.com

„ Geeignet sind z. B. Walken, Schwimmen, Yoga, Wandern (bis 2000 m Seehöhe) oder gemäßigtes Laufen. Schwangerschaftsgymnastik sollte mit bis zu 70 % der Maximalherzfrequenz durchgeführt werden. “

haft

beeinflusst werden, das Risiko an Schwangerschaftsdiabetes zu erkranken reduziert sich, der Blutdruck der werdenden Mutter wird besser reguliert. Regelmäßiges Training vermindert zudem Rückenschmerzen, an welchen bekanntermaßen viele Mamas in spe leiden. Durch die anatomischen Änderungsprozesse neigen viele Schwangere zum Hohlkreuz und dahingehend kann sich auch gezieltes Krafttraining bewegen. Nicht zuletzt kann man den gefürchteten starken Wassereinsparungen durch regelmäßigen Ausdauersport entgegenwirken. Die Mütter fühlen sich merklich wohler und die gut bekannten Stimmungsschwankungen werden reduziert, was gewiss beide Elternteile freut.

TRAININGSADAPTATION AN DIE SCHWANGERSCHAFTSWOCH

Ist das erste Schwangerschaftsdrittel geschafft, merken viele Schwangere auch, dass sie sich wieder fitter fühlen und nicht mehr dauermüde sind. Die Energie wird für den sogenannten Nestbau genutzt, das Kinderzimmer geplant, Erledigungen →

**PRODUKT
TIPP****Gymnastik-Set**

Ein **Gymnastikball** wird nicht nur gerne für **gymnastische Übungen** eingesetzt, sondern auch in der **Geburtsvorbereitung**. Während der Schwangerschaft wird der Beckenboden mehr beansprucht und mit Hilfe eines Gymnastikballs kann man ideal Übungen durchführen.

Mit **Rubberbändern** können Sie zu Hause unterschiedliche Muskelpartien trainieren und kräftigen. (z.B. Beckenmuskulatur) Die Rubberbänder sind ideal für Stretching, Aerobic oder Bauch-Beine-Po-Training.

Im Set enthalten:

- **1 x Gymnastikball**
(55 cm oder 65 cm oder 75 cm)
- **3 x Rubberbänder**
(3 verschiedene Stärken)

Nähere Informationen und Bestellung:
Service Kneippbund, Tel. 03842 / 217 1822 · <http://service-kneippbund.at>

Beachten Sie auch unsere Angebote auf den Service-Seiten 46-47.



werden getätigt. Oft fühlt sich dies auch schon wie Sport an, aber geplante tatsächliche Sporteinheiten dürfen und sollen nun einen Platz im Alltag der werdenden Mütter einnehmen. Die Intensität und Dauer der sportlichen Aktivität sollte an den Fortschritt der Schwangerschaft angepasst werden.

Zuvor sportliche Mütter können im Vergleich zu Müttern, die nun in der Schwangerschaft mit Sport beginnen, auf ihre Ausdauer zurückgreifen und auch höhere Intensitäten bzw. mehr Einheiten absolvieren. Falls eine Risikoschwangerschaft besteht, ist unumgänglich mit dem behandelnden Gynäkologen ein Gespräch über Sport zu führen.

Mütter, die erst in der Schwangerschaft mit Sport beginnen, sollten sich entsprechend mit ihrem Frauenarzt bezüglich passender Sportarten unterhalten und langsam mit gemäßigtem Training anfangen. Wer

10 TIPPS FÜR DEN „SCHWANGEREN SPORTALLTAG“

1. Sprechen sollte zu jeder Zeit gut möglich sein
2. Bauchpresse meiden
3. Laufen in der Schwangerschaft sollte geübten Läuferinnen vorbehalten bleiben
4. Achtung, erhöhte Umknickgefahr (stabiles Schuhwerk erforderlich)
5. Erlaubt sind bis zu siebenmal die Woche 60 Minuten Sport
6. Risiko- und Kontaktsportarten meiden
7. Empfohlen sind gelenkschonende Ausdauersportarten (Wandern, Walken, Schwimmen)
8. Beckenbodenübungen und Stärkung der Rücken- und Armmuskulatur im Hinblick auf die zukünftige Mutterrolle
9. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr beachten
10. Bei Risikoschwangerschaften immer Rücksprache mit dem betreuenden Frauenarzt halten!

Kontraindikationen & Warnsignale

Es gibt natürlich auch medizinische Gründe für ein absolutes Sportverbot in der Schwangerschaft.

- Herzerkrankungen
- Muttermundinsuffizienz
- Risikoschwangerschaft mit vorzeitigen Wehen
- vaginale Blutungen
- Schwangerschaftshypertonie

Zu den relativen Kontraindikationen zählen (Rücksprache mit dem behandelnden Frauenarzt):

- schwere Blutarmut
- Herzrhythmusstörungen
- schlecht eingestellter Diabetes Typ 1
- Schilddrüsenerkrankung
- extreme Fett- oder Magersucht
- orthopädische Einschränkungen

Weiters ist es wichtig, folgende Warnsignale beim Sport nicht zu missachten und mit dem betreuenden Frauenarzt unbedingt zu besprechen:

- vaginale Blutung
- Atemnot
- Kopfschmerzen
- Kreislaufprobleme
- Brustschmerzen
- vorzeitige Wehentätigkeit
- Abnahme kindlicher Bewegungen
- Abgang von Fruchtwasser
- Wadenschmerzen/-schwellung

Sportlich nach der Geburt?

Nach der Geburt beginnt ein weiterer aufregender Lebensabschnitt. Manche Mütter wollen sofort wieder mit ihrem Sporttraining beginnen. Übermut ist hier nicht angebracht, nein, es ist sogar Vorsicht geboten. Denn im Wochenbett ist prinzipiell körperliche Schonung angesagt. Die frischgebackene Mama soll ihre Energie voll und ganz sich und dem Nachwuchs widmen, auch der Haushalt kann und soll nun liegengelassen werden. Der Körper hat eine große Leistung vollbracht und dem soll auch Tribut gezollt werden. Es spricht freilich nichts gegen tägliche, gemütliche Spaziergänge mit dem neuen Erdenbürger. Nach Ablauf des Wochenbettes empfiehlt es sich, langsam mit Rückbildungsgymnastik zu beginnen, um der Regeneration des Beckenbodens auf die Sprünge zu helfen. Diese Regeneration ist erst nach sechs bis neun Monaten zur Gänze erfolgt. Daher sind Sportarten, die den Beckenboden zu sehr strapazieren, in dieser Zeit zu meiden. Zu viel Belastung des Beckenbodens ist ein Risikofaktor für bleibende Senkbeschwerden und die Inkontinenzproblematik. Wer zu früh mit belastendem Training beginnt, bezahlt oft mit längerdauernden Beschwerden und Beckenbodenschwäche dafür.



FOTO: © ISTOCK - STEVECOLEMAN

Joggen ist nur für erfahrene Läuferinnen ratsam. Besser: alternative Sportarten mit geringerer Stoß- und Gelenkbelastung.

sich irgendwann unwohl fühlt, benötigt unbedingt eine Anpassung der Intensität und der Trainingsausmaßes bzw. sollte eine andere Sportart ausprobieren.

Zum Ende der Schwangerschaft schränkt die natürliche Gewichtszunahme einige Sportarten und Bewegungen ein. Es bietet sich daher an, auf schonendere Sportarten umzusteigen bzw. einmal Neues auszuprobieren – zum Beispiel finden viele Schwangere Spaß am Schwimmen, da sie sich mit den veränderten Körperformen im Wasser wohl fühlen und die zugelegten Kilos die Gelenke weniger in Anspruch nehmen.

SPORTARTEN & TRAININGSTIPPS

Vor allem Ausdauersportarten, die gelenksschonend sind, werden empfohlen. Jene mit erhöhtem Sturzrisiko, wie z.B. beim Skifahren oder Radfahren, sind zu vermeiden. Bei Kontaktsportarten sollte immer bedacht werden, dass ein Stoß in den Bauch nicht auf die leichte Schulter genommen werden darf und danach immer einer ärztlichen Abklärung bedarf. Deshalb sind Team- bzw. Kontaktsportarten in der Schwangerschaft nicht empfehlenswert.

Geeignet hingegen sind z.B. Walken, Schwimmen, Yoga, Wandern (bis 2000 m Seehöhe) oder gemäßigt Laufen. Schwangerschaftsgymnastik sollte mit einer Herzfrequenz von maximal 70 Prozent der Maximalherzfrequenz durchgeführt werden. Wer diese Werte nicht kennt, für den gilt: Sprechen sollte ohne große Anstrengung zu jeder Zeit gut möglich sein, ohne dabei außer Atem zu kommen.

Die Dauer der Einheiten sollte gut an die Belastbarkeit und Ausdauer angepasst sein. Fühlt man sich müde und schlapp,

ist eine lange Sporeinheit in der Schwangerschaft sicher eine Zusatzbelastung. Nach neuesten Empfehlungen dürfen Schwangere bis zu siebenmal die Woche 60 Minuten Sport betreiben. Am besten hört man bei der Planung seiner Einheiten auf das eigene Bauchgefühl und vermeidet übermäßiges Training.

Kräftigungstraining und Gymnastik sind auch im Hinblick auf die liebevolle Versorgung eines später gut gedeihenden, immer schwerer werdenden Säuglings eine gute Vorbereitung für die Rücken- und Armmuskulatur. Oft werden etwa spezielle Yoga- und Pilateskurse für Schwangere angeboten, wo vielen Frauen auch der Austausch mit Gleichgesinnten viel Spaß macht.

Bei zuhause oder im Fitnessstudio durchgeführtem Training gibt es einiges zu beachten: Hohe Belastungen sind zu vermeiden; Übungen, welche die gerade Bauchmuskulatur anspannen, werden ab der 20. Schwangerschaftswoche nicht mehr empfohlen. Übungen, die den Druck im Bauchraum erhöhen oder die Pressatmung erfordern, sind zu keiner Zeit gut für die werdende Mama. Stärkung der

schrägen und seitlichen Bauchmuskulatur hingegen ist kein No-go und darf bis zum Ende der Schwangerschaft erfolgen. Auch Übungen, die den Beckenboden stärken, sind perfekt, um gut auf die Geburt und die Zeit danach vorbereitet zu sein. Bei allen Kraftübungen lautet das Motto „geringe Belastung und erhöhte Wiederholungszahl“.

Laufen bzw. Joggen in der Schwangerschaft ist nur für erfahrene Läuferinnen ratsam. Besser: Es sollten alternative Sportarten gewählt werden, mit geringerer Stoß- und Gelenkbelastung.

Nicht nur im Beckenbereich werden Bandverbindungen in der Schwangerschaft aufgelockert – die Bänder im gesamten Organismus werden durch die Schwangerschaftshormone weicher, um den Körper auf die Geburt vorzubereiten. Daher ist mit fortschreitender Schwangerschaft eine erhöhte Gefahr des Überknöchelns bemerkbar. So empfiehlt sich u.a. beim Wandern oder Laufen, auf gut gestütztes, knöchelhohes Schuhwerk zurückzugreifen und nicht mit den ältesten oder dämpfungsärmsten Schuhen aus dem Schrank aufzubrechen. ♦

MIT DEN 5 SÄULEN ZU GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN!

Wir machen Sie fit – 200-mal in Österreich!

Wenn Sie noch nicht Kneippbund-Mitglied sind: Melden Sie sich beim Kneippbund an – einer der 206 Kneipp-Aktiv-Clubs ist sicher auch in Ihrer Nähe. Viele Veranstaltungsangebote (z.B. Gymnastik, Vorträge, Schlank mit Kneipp, Ausflüge, Workshops) und 10-mal jährlich die Kneipp-Zeitschrift. Der Mitgliedsbeitrag beträgt zwischen € 28,- und € 40,- jährlich. *Ihrer Gesundheit zuliebe!*



ANMELDUNG zum **Kneipp Aktiv-Club** Tel. 03842 / 21718
www.kneippbund.at · office@kneippbund.at

Einsenden an: Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, A-8700 Leoben.

BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!

Frau Herr Firma _____

 Titel

Vorname _____ Geb.-Dat. _____

Straße _____ Hausnr./Stiege/Stock/Tür _____

PLZ _____ Ort _____

E-Mail _____

Tel./Handy _____

Datum _____ Unterschrift _____

Die **Anmeldung** bewirkt eine Doppelmitgliedschaft im Kneipp-Aktiv-Club und im Österreichischen Kneippbund. Mitglieder haben Anspruch auf die 10-mal jährlich erscheinende Zeitschrift „Kneipp bewegt“.

Mitgliedsbeitrag: Während der Mitgliedschaft beim Kneipp-Aktiv-Club wird dieser durch den Kneipp-Aktiv-Club festgesetzt. Der Mitgliedsbeitrag enthält sowohl den Mitgliedsbeitrag zum Kneipp-Aktiv-Club, als auch zum Österreichischen Kneippbund. Familienmitglieder zahlen den halben Mitgliedsbeitrag und haben – mit Ausnahme der Kneipp-Zeitschrift – ebenfalls alle Mitgliedsrechte. Mitglieder können alle Gesundheitsangebote des Kneippbundes und der Kneipp-Aktiv-Clubs sowie Rabatte und Preisvorteile nutzen.

Kündigung: Jederzeit schriftlich unter Einhaltung einer zweimonatigen Kündigungsfrist zum Jahresende (spätestens am 31.10.) Die Kündigung der Mitgliedschaft zum Kneipp-Aktiv-Club bewirkt nicht automatisch eine Kündigung beim Österreichischen Kneippbund, diese muss separat erklärt werden.

Sollte die Mitgliedschaft beim Kneipp-Aktiv-Club enden, ist der Mitgliedsbeitrag direkt an den Österreichischen Kneippbund zu leisten, den dieser jährlich festsetzt (2018: € 35,- pro Jahr) und vorschreibt.

Die Mitgliedschaft kann jährlich bis zum 31.10. schriftlich gekündigt werden.

