



Sport in der Schwangerschaft

WARUM, WENN DER BAUCH SOWIESO IMMER GRÖßER WIRD?

Früher war Sport in der Schwangerschaft undenkbar. Frauen, die in froher Erwartung waren, mussten sich schonen und die Beine hoch lagern. Heute wissen wir, dass Bewegung und Sport sehr positive Effekte auf Mutter und Kind, den Verlauf der Schwangerschaft und der Geburt haben. Dennoch herrscht große Unsicherheit was das Maß der Belastung und die geeignete Sportart betrifft.

Oberstes Gebot: Auf das Bauchgefühl hören

(im wahrsten Sinne des Wortes)

Während vielen Mamis in den ersten drei Monaten die Lust auf Sport durch starke Übelkeit und Erbrechen vergeht, entdecken andere, dass es ihnen durch moderate Bewegung bessergeht und sie sich nicht mehr so schlapp fühlen. Jede Schwangerschaft ist anders, wie auch jeder Körper anders auf die neue Situation reagiert.

Regelmäßiger Sport hilft nachweislich gegen viele schwangerschaftsbedingte Beschwerden wie z. B. Müdigkeit, Verstopfung, Übelkeit, Rückenschmerzen und Kreislaufbeschwerden. Auch bei Stimmungsschwankungen oder leichten depressiven Verstimmungen lautet die Devise: Bewegung!

Voraussetzung ist eine komplikationslose Schwangerschaft. Dies bedeutet:

- * keine Blutungen
- * keine Kurzatmigkeit in Ruhe
- * kein Schwindel
- * keine Schmerzen in Brust- oder Bauchbereich
- * keine vorzeitigen Wehen
- * und die ärztliche Zustimmung

Welche Vorteile hat Sport in der Schwangerschaft?

Durch die körperliche Aktivität und die Aktivierung der Muskulatur steigerst du auch deine Durchblutung und erhöhst zugleich die Versorgung deines Kindes. Auch das Risiko einer schwangerschaftsinduzierten Diabetes Mellitus sinkt durch regelmäßige Bewegung, da der Blutzuckerhaushalt besser geregelt wird. Dadurch lässt sich auch eine übermäßige Gewichtszunahme vermeiden. Bluthochdruck kann ebenfalls gut eingestellt werden. Je besser dein körperlicher Zustand vor der Geburt ist, desto schneller gelingt dir die Regeneration und Rückbildung danach. Dies resultiert daraus, dass körperlich aktive Mütter meist auch eine leichtere Geburt haben. Natürlich gibt es keine Garantie dafür, aber mit den vielen bereits genannten Vorteilen ist es definitiv einen Versuch wert.



3 Sätze zu je 10 bis 15 Wiederholungen. Jede Wiederholung exakt ausführen.



3 Sätze zu je 10 bis 15 Wiederholungen. Jede Wiederholung exakt ausführen.

Es ist stets darauf zu achten nicht zu überhitzen. Daher sollte eher im Schatten trainiert werden. Die Flüssigkeitsaufnahme sollte auch an sportfreien Tagen mindestens zwei Liter betragen. Bei körperlicher Aktivität ist dies anzupassen und zu steigern. Auch beim Schwimmen ist darauf zu achten, dass das Wasser nicht zu warm ist. Maximal 30° bis 32° werden empfohlen.

Das Wichtigste für Mütter, die auch im Vorfeld bereits sportlich aktiv waren: KEIN Wettkampfgedanke mehr. Du trainierst für dich und dein Wohlbefinden. Keine exzessiven Trainingsmethoden mehr, da Adrenalin zu vorzeitigen Wehen führen kann. Du solltest dich zu jeder Zeit gut unterhalten können. Der sogenannte Sprechtest gewährt dir eine adäquate Sauerstoffzufuhr für dich und dein Kind.

Vielen Frauen fällt auf, dass sie leichter aus dem Gleichgewicht geraten. Dieses „Weichwerden“ hat hormonelle Ursachen und sollte auch beim Sport im Hinterkopf behalten werden. Einerseits steigt das Verletzungsrisiko, andererseits sollte man nicht zu exzessiv dehnen.

Was ist zu beachten?

Bei jeglicher Art des Unwohlseins gilt es eine Pause zu machen oder überhaupt zu einem anderen Zeitpunkt das Training wiederaufzunehmen.

Mechanische Belastungen wie Turnen am Barren oder Gewichte heben, sowie Sportarten mit ruckartigen Bewegungen sollten vermieden werden, da es zu einem Einriss der Fruchtblase kommen kann.



3 Sätze zu je 10 bis 15 Wiederholungen. Jede Wiederholung exakt ausführen.

Richtlinien und geeignete Sportarten für das Training

Besonders geeignet sind Ausdauersportarten mit niedrigem Verletzungsrisiko wie beispielsweise Walking aber auch Laufen auf weichem Boden, Wandern, Schwimmen und Rad fahren (am Ergometer noch sicherer). Moderates Kraftausdauertraining ist auch sehr gut geeignet und effektiv. Hier sollte eine hohe Wiederholungszahl (20-25 mal) zu drei Sätzen angestrebt werden.

Sobald sich der gerade Bauchmuskel nach links und rechts verlagert und der Bauchspalt, die sogenannte Rectusdiastase, entsteht, sollte dieser Muskel nur noch statisch beansprucht werden; also keine Situps oder Ähnliches mehr. Die Rückenlage wird ab diesem Zeitpunkt, meist um den fünften Monat, ohnehin eher ungemütlich. Da in dieser Position ein großes Blutgefäß bedrängt werden kann und dadurch Übelkeit und Schwindel entstehen können – es handelt sich hierbei um das sogenannte Vena Cava Syndrom. Aber keine Angst, in anderen Ausgangsstellungen wie

Sitz-, Stand- oder Seitlage lässt es sich noch sehr gut trainieren.

Dem Training der Beine sollte auch genügend Aufmerksamkeit geschenkt werden. Sie tragen mit steigender Anzahl der Schwangerschaftswochen immer mehr Gewicht. Gezieltes Training der Ober- und Unterschenkelmuskulatur hilft Wassereinlagerungen vorzubeugen oder zu minimieren. Auch die Venen werden durch eine gut funktionierende Muskelpumpe (hilft den Venen Druck zu erzeugen) unterstützt.

Neugierig geworden?

Du trainierst lieber in Gesellschaft unter physiotherapeutischer Leitung? Die Running Clinic Mom bietet ab Oktober einen Kurs speziell für Schwangere. Jeden Donnerstag von 16:30 bis 17:30 im Alten AKH findet das *Moms to be Workout* statt.

Mit dem Codewort: **Neues Leben** gibt es kostenlose Schnuppertickets. Weitere spannende Infos und Kurse rund um Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung findest du unter www.runningclinic.at.



Franziska Malle, BSc
Physiotherapeutin
Running Clinic Mom
Schwanger im 6. Monat
www.runningclinic.at
www.facebook.com/groups/runningclinicmom/

Urlaub im Biohotel Rupertus.

Bio. Aktiv. Echt.

Auf 850 m Seehöhe in den Leoganger Bergen im Salzburger Land erwartet Sie das Bio Hotel Rupertus – das Tor für jeden Erlebnistag in der Natur. Alles liegt hier direkt vor der Haustür: die Wiesen und Wälder samt Bike-Trails und Wanderwegen im Sommer; Langlaufloipen und Skipisten im Winter; der Naturbadeteich samt Kräutergarten für die Bio-Küche im weitläufigen Rupertus-Garten.

Die Bio- und Naturzimmer, Natursuiten und Familienzimmer versprechen tiefen Schlaf und Behaglichkeit. Echte Erholung mit jeder Menge „Wohltaten“ zum Entspannen und Entschleunigen finden Sie auf drei Ebenen in der Bio Garten Wellness Landschaft „ErholPOL“.



Durch die ideale Lage in der Nähe von Skipisten und Loipen, ist das Rupertus auch ein idealer Ausgangspunkt für den Winterurlaub. Nur ca. 200m sind es zur Asitz-Bergbahn, den Leoganger Einstieg in den Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn. Von Dezember bis April haben Sie die Wahl zwischen Skilaufen oder Snowboarden, Langlauf, Rodeln, Schneeschuhwandern oder Eislaufen. Aber auch Eisstockschießen oder Wandern, auf den perfekt geräumten Winterwanderwegen, machen den Winterurlaub in Leogang facettenreich und erholsam.



- * Sportlich und entspannt.
- * Loslassen.
- * Bergluft spüren.
- * Wellness mit Aussicht.
- * Echter Bio Genuss auf ganzer Linie.
- * Hausgemacht nach alten Rezepten.
- * Traditionelle Wurzeln.
- * Moderne Flügel.

Nicht zu vergessen – die kleinen Gäste: Ein heller Kinderspielraum, viel Platz im Garten und am Spielplatz, Hasenstall,... für alle Altersstufen wird etwas geboten. Montag - Freitag findet ein spannendes Kinderprogramm statt.



Aktive Erholung und dabei kompromisslos Bio. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Familien Herzog & Blumenkamp mit Team



Biohotel Rupertus
Hütten 40 – 5771 Leogang
www.rupertus.at info@rupertus.at
Tel.: 0043 6583 8466