

Fit für zwei

Rein in die Laufschuhe, hinauf mit dem Puls! Ein Trend aus den Niederlanden macht auch hierzulande Schule: Mommy Sport. Wir haben uns drei dieser „Bootcamps“ angeschaut, die Schwangere in Schwung halten und Jungmamas nach der Geburt wieder fit machen. **VON INEZ ARDELT**



Es sieht so einfach aus, und das ist es auch: Outdoor-Sport mit Baby. Hier trainiert Franziska Severino-Schönburg die seitlichen Bauchmuskeln – und der Nachwuchs ist dabei.

Es ist schon ziemlich warm um 10 Uhr an der Linzer Donaulände. Außer ein paar Spaziergängern hat sich niemand an diesem Montagmorgen hierher verirrt. Doch halt! Hinter dem Brucknerhaus tut sich was. Hier reckt und streckt sich eine Gruppe Frauen in bunten Sportgewändern. Zwei von ihnen in leuchtendem Pink. Es sind Gisela und Michaela. „Die Mission unseres Mom-in-Balance-Workout-Programms ist, so vielen (werdenden) Müttern wie möglich dabei zu helfen, sich physisch stark und voller Energie zu fühlen – und sie somit besser für das Leben als Mutter zu rüsten, damit sie die Mutterschaft genießen können. Dies tun wir gemeinsam mit einem Team motivierter und energiegeladener Trainerinnen.“ Ob High-Intense-Intervall-Training in der 34. Schwangerschaftswoche (ja, das geht!) oder Oberkörpertraining für Back-in-Shapers: Trainiert wird bei jedem Wetter – „Auch bei leichtem Regen ... Es wird nie kalt!“ „Mom in Balance“ ist ein Franchising-Unternehmen, das ursprünglich aus den Niederlanden stammt. Nach Linz hat es Eefke Jansen gebracht, die mittlerweile mit ihrer Familie in England lebt. Sie hat den Staffstab an Gisela und Michaela übergeben, die ebenfalls bei ihr trainiert hatten, um nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden.

mamaFIT

200 Kilometer weiter donauabwärts, zur selben Zeit, ist Iris Floimayr-Dichtl mit einer Gruppe motivierter Frauen in Schönbrunn unterwegs. Die Sportwissenschaftlerin und zweifache Mama bietet seit 2013 Outdoor-Workouts für ihre Zielgruppe an. Mittlerweile gehört mamaFIT zu den größten Outdoor-trainings für Schwangere und Jungmamas in ganz Österreich. In über 50 Parks und Grünanlagen in fünf Bundesländern (Wien, Niederösterreich, Burgenland, Salzburg, Kärnten) gibt es mamaFIT-Angebote. Ob mamaFIT Buggy & me, das Training für Mamas mit Baby im Kinderwagen, mamaFIT carry me, das Training für Mamas mit Baby



in der Tragehilfe, mamaFIT Babybelly & me, das Workout für Schwangere – den Kursen liegt ein fundiertes sportwissenschaftliches Konzept zugrunde. „Es ist ein geburtsvorbereitendes und rückbildungsorientiertes Fitnesstraining, bei dem alle gesundheitsrelevanten sportmotorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit beansprucht werden. Somit werden die Mamas bei uns rundum wieder fit“, so Iris Floimayr-Dichtl. Dabei wird ganzjährig draußen trainiert – mit allem, was in Parks und Grünanlagen so zur Verfügung steht, wie Bänke, Stufen, Geländer, Stiegen und Wände. Zusätzlich kommen elastische Bänder zum Einsatz. Praktisch: „Die Kinder sind beim Training dabei – das erspart der Mama den Babysitter und unnötigen Kosten- und Zeitaufwand für Kinderbetreuung. Selbst Zwillingmamas können mamaFIT ohne Zusatzperson umsetzen“, erzählt Iris Floimayr-Dichtl. Aktuell werden alle obigen Formate als gemischte Kurse angeboten. Somit kann man sowohl mit Baby im Bauch als auch im Kinderwagen und in der Tragehilfe zum

Iris Floimayr-Dichtls jahrelange Erfahrung als Sportwissenschaftlerin und Personal Trainer machen sich bei mamaFIT bezahlt. Davon profitieren Schwangere und Jungmamas. www.mamafit.at



© Oneste Schaller (2), mamafit.at/planedichtl.com (4)

mamaFIT am Vormittag oder Nachmittag vorbeikommen. Die Übungen werden immer in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten, sodass mit jedem Leistungsstand mitgemacht werden kann.

Running Clinic

Selbe Stadt – anderer Park. Auch Franziska Severino-Schönburg und Franziska Malle, beide Physiotherapeutinnen und Mütter, sind mit ihrer Mom-Gang am Schwitzen. „Running Clinic Mom steht für eine eigens von spezialisierten Physiotherapeutinnen entwickelte moderne Art des Trainings in der Schwangerschaft und nach der Geburt, abseits von regulären ‚Streichelgymnastik-Kursen und Atemübungen‘, formulieren sie es pointiert. Die gemeinsame Motivation, Spaß und natürlich das gesunde Training stehen dabei im Vordergrund. „Die Erfahrung in der Arbeit mit Müttern hat gezeigt, dass viele Frauen nicht wissen, wie sehr und auch ab wann sie den Beckenboden und die Bauchmuskulatur belasten dürfen. Das Ergebnis ist oft Unsicherheit und aus

Vorsicht dann der komplette Verzicht auf sportliche Aktivitäten.“ Mit zwei Physios als Drill-Sergeants gibt es jedoch keinen Grund, sich deswegen Sorgen zu machen. „Bevor frau wieder in ihre jeweilige Sportart einsteigt, sollte sie fachgerechte Rückbildungsgymnastik machen“, empfehlen die zwei Franziskas. Die Gebärmutter ist um ein Vielfaches gewachsen, das Blutvolumen ist gestiegen, und die Organe wurden vom wachsenden Kind verdrängt. Auch der gerade Bauchmuskel musste nach links und rechts zur Seite weichen. Dadurch entsteht ein Spalt (= Rectusdiastase), der durch adäquate Übungen wieder geschlossen werden sollte. „Dennoch gilt: alles zu seiner Zeit – neun Monate kommt es, neun Monate geht es!“

Wie die anderen Outdoor-Workouts auch, hat Running Clinic Mom Angebote für drei Gruppen. Wer beim Moms-to-be-Workout mitmacht, der bucht quasi einen Outdoor-Geburtsvorbereitungskurs: Sportliches Zirkeltraining mit Ausdauer-elementen hält in der Schwangerschaft fit und erleichtert die



Alle Outdoor-Programme eint, dass die Babys mitgebracht werden können. So stellt sich die Babysitter-Frage erst gar nicht.

Rückbildung nach der Geburt. Moms back on track ist quasi ein Rückbildungskurs im Park: Beckenboden- und Bauchmuskulatur werden gefordert, und zusätzliche Ausdauer-elemente kurbeln die Fettverbrennung an. Moms runnings sessions ist die Laufgruppe nach der Geburt: Laufanalyse und professionelle Trainingsbegleitung werden speziell auf die Ansprüche einer Running Mom abgestimmt.

ENTWEDER ZAHNUNGS-BESCHWERDEN, OSANIT-OSA.

Osanit®-Osa®-sanfte Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1121 Wien. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



Tipi Essen und Gesundheit

In Bewegung kommen

„Nach der Geburt des Kindes wünscht sich die Mama möglichst rasch wieder ihre alte Figur zurück. Unmittelbar nach der Schwangerschaft fühlt sich alles noch weich und unförmig an, Bauch- und Beckenbodenmuskeln wurden stark in Mitleidenschaft gezogen“, weiß Iris Floimayr-Dichtl von mamaFIT aus eigener Erfahrung. Sportliches Training sollte dennoch erst nach einer sechs- bis achtwöchigen Regenerationsphase (nach Kaiserschnitt sind es 10 bis 12 Wochen), idealerweise mit einem rückbildungsorientierten Workout, begonnen werden. In dieser Phase wird der Grundstein für späteres effektives Belasten des Körpers im Alltag und beim Sport gelegt.

„Wie schnell eine Frau wieder in die alte Fitnessroutine zurückkehren kann, hängt vom Fitness-



Franziska Severino-Schönburg empfiehlt, auch während der Schwangerschaft fit zu bleiben. Nach der Geburt bietet sich moderates Ausdauertraining an.



© Oreste Schaller (3)

level vor und in der Schwangerschaft, dem Verlauf der Geburt und der Rückbildung ab. Es ist ratsam, sich ein Sportangebot auszusuchen, bei dem auf ihre besondere körperliche Situation als junge Mutter eingegangen wird.“

Franziska Malle und Franziska Severino-Schönburg sehen das ähnlich: „Ausschlaggebend für den Start ins Training ist ein

fitter, schmerzfreier Beckenboden, auf den man sich verlassen kann, und der Bauchspalt sollte maximal eineinhalb Querfinger messen. Bei Unsicherheiten sollte sich jede Mutter an medizinisches Fachpersonal wenden, um Spätfolgen zu vermeiden. Auch im Hinblick auf erneute Schwangerschaften sollte der Wiedereinstieg in den Sport gut durchdacht sein.“

Tipi
Inter-
view

Franziska Malle und Franziska Severino-Schönburg

sind Physiotherapeutinnen und Mütter und haben 2016 die Running Clinic Mom gegründet, ein Kurssystem für Schwangere und Mamas. www.runningclinic.at



„Leider setzen sich viele Frauen gegenseitig unter Druck.“

Warum ist es für Mütter so wichtig, bald nach der Geburt wieder fit zu werden?

Franziska & Franziska: Als frischgebackene Mama stellt man sich einigen Herausforderungen. Der Alltag mit dem Neugeborenen muss sich erst einspielen. Oft stellen sich Müdigkeit und Erschöpfung ein, gepaart mit körperlichen Beschwerden. Der weibliche Körper leistet großartige Arbeit und braucht Zeit, sich an die neuen Umstände zu gewöhnen. Durch die Schwangerschaft ändert sich die Körperstatik, und die hormonellen Veränderungen sind extrem anstrengend. Um das Neugeborene gut versorgen zu können, muss Mama fit und gesund sein. Daher sollte einige Wochen nach der Geburt mit der Rückbildungsgymnastik begonnen werden, um eventuellen Senkungsbeschwerden, die auch erst Jahre später auftreten können, entgegenzuwirken. Bewegung – besonders an der frischen Luft – hebt die Laune

und lässt uns Glückshormone ausschütten, die die Stimmung heben. Die Kräftigung der Rumpfkapsel (Zwerchfell, Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur) ist ausschlaggebend für den Wiedereinstieg in den Sport, aber auch unerlässlich für den Alltag mit Kind.

Was empfiehlt Ihr zum (Wieder-)Einsteigen?

Moderates Ausdauertraining gepaart mit funktionellen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind der perfekte Einstieg. Um die Ausdauerleistung zu steigern, empfiehlt sich Schwimmen, Walken und Radfahren.

Neben einem fitten, gesunden Körper braucht es auch eine stabile Psyche. Gerade Mütter werden von der Schönheitsindustrie geradezu zum Dünnsein „gedrängt“, siehe Supermodels, die kurz nach der Geburt wieder super-

schlank sind. Was fällt euch hier zum Thema Body Positivity und Selbstakzeptanz ein?

Besonders Mädchen-Mamis müssen sich ihrer eigenen Vorbildfunktion bewusst sein. Schwache Momente, in denen man Heidis Flachbauch anschmachtet, hat jeder, aber in Wahrheit muss man sich immer vor Augen halten, wie toll der eigene Körper ist, welches große kleine Wunder er vollbracht hat – und so individuell wie jede Schwangerschaft und jedes Kind ist, ist auch der After-Baby-Body! Er ist echt, nicht retuschiert, gibt uns die Kraft, nachts unser Baby in den Schlaf zu singen, die weichen Kurven zum Anuscheln und die Ausdauer in den Beinen, um noch die fünfte Runde um den Block zu gehen, weil das Baby noch so gut im Kinderwagen schläft! Wenn man sich dieser Leistungen bewusst ist, hat man eine bombastische Ausstrahlung, die jedes noch so kleine Fältchen in schönstem Glanz erstrahlen lässt!

Leider setzen sich viele Frauen gegenseitig unter Druck. Die Erfahrung hat uns gezeigt, dass medizinische Aufklärung helfen kann, gewisse Gegebenheiten besser akzeptieren zu können. Beispielsweise dienen die oft als unschön bezeichneten Fetteinlagerungen an Bauch, Beinen und Po zum Stillen. Sprich, sie versorgen das Kind ausreichend mit Nährstoffen. Dieser Gedanke lässt viele Frauen wieder neuen Mut schöpfen und sich auf das Wesentliche konzentrieren: ein gesundes Kind und ein gesundes Selbst. ■