

Sanft **starten** nach der Geburt

Wer wieder mit dem Lauftraining beginnen will, sollte ein paar Dinge beherzigen

Das Wichtigste vorweg: Gleich nach der Entbindung darf man keinesfalls bereits seine Laufschuhe schnüren. Allerfrühestens drei, besser bis zu sechs Monate nach einer natürlichen Geburt (vier Monate nach Kaiserschnitt) ist der weibliche Körper wieder bereit für sportliche Anstrengungen. Vorausgesetzt, dass zuvor Rückbildungsgymnastik (mit Hebamme oder Physiotherapeut) gemacht wurde und die Funktionsfähigkeit des Beckenbodens wieder hergestellt ist.

„Während Schwangerschaft und Geburt erfährt eine Frau enorme Veränderungen. Durch vorzeitige Stoßbelastungen könnten



Das Baby schläft an der frischen Luft, die Mama macht sich fit.

Foto: Running Clinic

die Gebärmutter und andere Organe, die noch nicht wieder im Bauchraum fixiert sind, gleichsam ‚hinunterrutschen‘ bis hin zu Vorfällen. Ein zu früher Beginn des Lauftrainings kann also schädlich sein. Wettkämpfe sollte man erst nach einem Jahr wieder andenken“, erläutert die Wiener Physiothera-

peutin Franziska Severino-Schönburg.

Der Wiedereinstieg, mit dem Kinderwagen ist es für viele Neo-Mamis oft praktischer, muss langsam und sanft erfolgen – mit geringer Geschwindigkeit auf kurzen Strecken. „Bedenken Sie aber, wenn sie mit dem Kinderwagen laufen – es muss anfangs kein Spezialbuggy sein –, dass Sie dann ein hohes Gewicht vor sich herbewegen müssen. Mit ‚voller Füllung‘ kommen da gut 20–30 Kilo zusammen. Das überfordert mitunter schnell“, warnt Franziska Severino-Schönburg.

Zurück auf die Lieblingsstrecke

„Achten Sie weiters darauf, möglichst nicht zu hoch zu springen, das übt zusätzlichen Druck auf den Beckenboden aus, besser mit einem ‚schleifenden Stil‘ beginnen“, so die Expertin, die mit ihrer Kollegin „Running Clinic Mom“ gegründet hat, wo sie junge Mamas laufend begleitet.

Gute Schuhe stellen ebenfalls ein Muss dar, ausreichende Dämpfung ist

hier ein wichtiges Kriterium. Ins „Gepäck“ gehören überdies Wasser für die Mama und eventuell kleine Spielsachen für den süßen Passagier.

„Starten Sie mit Intervalltraining – laufen – gehen – laufen, wobei die Gehzeiten anfangs noch länger sein sollten. Hören Sie in Ihren Körper hinein, wenn Sie sich wohl fühlen, erfolgt eine geringe Steigerung“, erklärt Franziska Severino-Schönburg. „Betonen Sie die Ausatmung, um schmerzhaftes Seitenstechen zu vermeiden. Das Zwerchfell und der Beckenboden stehen in enger Verbindung. Wer die Luft anhält, setzt diesen unter Spannung, die sich negativ auswirkt.“ Die Faustregel, sich mit einer Mitläuferin unterhalten zu können, gilt auch hier.

Vor dem „Run“ sollten Sie übrigens das Baby füttern oder stillen, sonst kann es für die Brust unangenehm werden. (Gut sitzenden Sport-BH wählen!) Ein sattes Kind ist außerdem ruhiger und lenkt die Mutter nicht so sehr ab.

Dr. Eva Greil-Schähs



Franziska Severino-Schönburg (re.) und Franziska Malle, Physiotherapeutinnen Health Center Wiener Privatklinik, „Running Clinic Mom“: www.runningclinic.at



Foto: Running Clinic