

# Sie fragen, Experten antworten

Viele Erziehungsberechtigte sind beunruhigt, wenn sich der Nachwuchs mit kleineren oder größeren Problemen quält. Wir helfen Ihnen professionell weiter.

## ELTERN-RATGEBER

Zusammengestellt von  
Dr. Eva Greil-Schähs

Haben Sie Fragen an den „Elternratgeber“? Erhalten Sie Rat von Kinderärzten, Physiotherapeuten, Psychologen, Diätologen, Logopäden uvm.! Die interessantesten Beiträge werden in „Krone GESUND“ veröffentlicht.

Ihre Fragen richten Sie bitte an:  
[gesund@kronenzeitung.at](mailto:gesund@kronenzeitung.at) oder **Krone Gesund/Elternratgeber, Muthgasse 2, 1190 Wien.**

## Juhu, schwanger! Kann man mit Babybauch noch joggen gehen?

Mein Mann und ich freuen uns: Endlich erwarten wir ein Baby! Ich bin jedoch unsicher – darf ich meinen Lieblingssport Laufen weiter ausüben?

Keine Sorgen, wenn Sie diese Bewegung schon länger ausüben, dürfen Sie sie prinzipiell auch in der Schwangerschaft fortsetzen. Jetzt eine neue Sportart in der Schwangerschaft zu beginnen wäre aber nicht empfehlenswert.

Holen Sie sich vom Arzt eine Freigabe, vor allem, wenn Sie früher bereits eine Fehl- bzw. Frühgeburt hatten. Wichtig ist nämlich, dass es keine medizinischen

Gegenanzeigen gibt wie z. B. vorzeitige Wehentätigkeit, Muttermundschwäche, Fehlbildungen der Gebärmutter, Wachstumsverzögerung des Kindes, Schwangerschaftsbluthochdruck.

Laufen Sie so, dass Sie sich während des Trainings unterhalten können, denn dann wird auch die Sauerstoffversorgung zum Kind sichergestellt. Außerdem sollte sich die werdende Mama vor allem im ersten Trimester nicht überanstrengen, denn zu diesem Zeitpunkt muss besonderes Augenmerk auf die Körperwärme gelegt werden. Eine Hyperthermie (Überhit-



Fit zu bleiben ist auch in der Schwangerschaft möglich.

Foto: Oreste Schaller www.oreste.com

zung) in dieser Phase könnte unter Umständen eine negative Auswirkung auf die Entwicklung des Fötus haben, dessen Organe und Nervensystem sich zu dieser Zeit besonders stark ausbilden. Das gilt aber für alle Sportarten!

Das subjektive Wohlfühlgefühl steht an oberster Stelle, sowohl während als auch nach dem Lauf, deshalb gehen Sie es ruhig an. Gönnen Sie sich danach genügend

Ruhezeiten. In der Schwangerschaft ist der Organismus nämlich nicht so leistungsfähig wie sonst. Körperlicher Leistungsdruck ist jetzt tabu, da Adrenalin vorzeitige Wehen auslösen könnte.

In gute Laufschuhe mit dämpfenden Sohlen investieren. Um das Gewebe der Brust zu schützen und Schmerzen zu vermeiden, am besten nur mit einem passenden Sport-BH trainieren.



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

