

Stark

mit und ohne Babybauch

Zwischen Vorsicht, Fitnessidealen und echtem Körpergefühl: Wie finden Frauen in der Zeit rund um die Schwangerschaft ihren eigenen Zugang zu Bewegung und welche Sportarten eignen sich für diese Lebensphase?

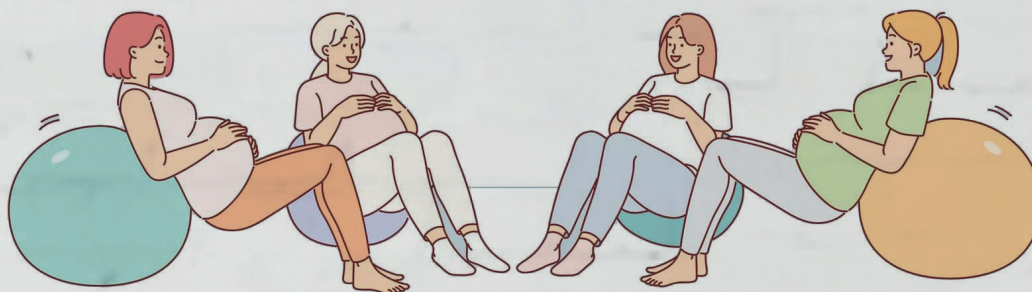
Autorin: Nina Hierzenberger

Kaum ein Thema rund um die Schwangerschaft und die Zeit danach ist so widersprüchlich wie Sport. Wurde früher oft pauschal zur Schonung geraten, begegnen Frauen heute auf Social Media durchtrainierten „Fitness Moms“, die scheinbar mühelos bis kurz vor der Geburt trainieren – und wenige Wochen später wieder in Topform sind. Dazwischen fragen sich viele werdende und frischgebackene Mütter: Was tut mir und meinem Körper eigentlich wirklich gut?

WAS BEWEGUNG BEWIRKEN KANN

„Früher wurde Sport in der Schwangerschaft eher kritisch betrachtet und diese überholten Vorstellungen sind immer noch weit verbreitet. Auch medizinisches Fachpersonal gibt oft über vorsichtige Ratschläge“, erklärt Trainerin und Sportwissenschaftlerin Katharina Kucher aus Krems an der Donau.

Dabei zeigt die aktuelle Forschung ein anderes Bild: Regelmäßige Bewegung gilt inzwischen als wichtiger Bestandteil einer gesunden Schwangerschaft. Sie kann helfen, Beschwerden und



Risiken wie Gestationsdiabetes oder Bluthochdruck zu reduzieren. Internationale Leitlinien empfehlen 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche – unabhängig davon, ob Frauen zuvor sportlich aktiv waren oder nicht.

Für die werdende Mutter kann regelmäßige Bewegung vieles erleichtern: Der Kreislauf und die Atmung stabilisieren sich, der Schlaf verbessert sich und typische Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Verdauungsprobleme, Rückenschmerzen oder Müdigkeit werden oft weniger. „Durch Sport hat man mehr Kraft für die Geburt, erholt sich danach schneller und hat insgesamt mehr Energie“, so Kucher. Auch für das Baby hat Bewegung Vorteile, beispielsweise ein vermindertes Risiko für Herzkrankungen, Diabetes und Fettleibigkeit.

DER EIGENE KÖRPER ALS MASSSTAB

Gleichzeitig sind die Schwangerschaft und die Rückbildung keine Phasen für neue Bestleistungen. Kucher sieht vor allem Social-Media-Inhalte kritisch, die falsche Versprechen propagieren, wie etwa: „Mach nur diese drei Übungen und du bekommst deinen Pre-Baby-Body zurück.“ „Jede Schwangerschaft, jede Geburt und jede Rückbildung ist einzigartig“, sagt Kucher. Wichtig sei es, ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln und darauf zu vertrauen, dass er in jeder Phase andere Bedürfnisse hat.

TIPPS

von Katharina Kucher, MSc.

Sportwissenschaftlerin & Trainingstherapeutin, Expertin für prä- und postpartales Training und Beckenbodentraining in Krems an der Donau
www.katharinakucher.com
www.bewegungbelebt.at



VOR DER SCHWANGERSCHAFT

- ❁ Hormone ins Gleichgewicht bringen:
Extreme sportliche Belastung kann den Körper stressen
- ❁ Beckenboden kennenlernen

WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

- ❁ Wer bereits sehr sportlich ist, kann bei unkompliziertem Verlauf meist weitermachen
- ❁ Neue, technisch anspruchsvolle Sportarten besser vermeiden
- ❁ Für Einsteigerinnen eignen sich sanfte Bewegungsformen wie Walken, Schwimmen oder spezielle Schwangerschaftskurse
- ❁ Sportarten mit hohem Sturz- oder Verletzungsrisiko (zum Beispiel Skifahren, Reiten, Kontaktsport) pausieren
- ❁ 2x pro Woche kräftigende Übungen für alle großen Muskelgruppen
- ❁ Beckenbodentraining am besten täglich

NACH DER SCHWANGERSCHAFT

- ❁ Sportfreigabe durch GynäkologIn meist nach 6–10 Wochen, abhängig von Geburtsverlauf und individueller Regeneration
- ❁ Erste 3 Monate: Low-Impact-Übungen, Fokus auf Rumpf, Stabilität und Beckenboden
- ❁ High-Impact-Sportarten (Laufen, Tennis etc.) und intensives Krafttraining frühestens 4–6 Monate nach der Geburt

NEW Mom

YOGA: SCHWANGERSCHAFTS- UND MAMA-BABY-YOGA BEI DER YOGA-STELLE

Stabilität, Atemarbeit und Körperwahrnehmung: Yoga setzt bewusst einen Gegenpol zu sportlichem Leistungsdruck und kann gerade in der Schwangerschaft für viel Selbstvertrauen sorgen. Nach der Geburt hilft Yoga dabei, den Körper behutsam wieder zu kräftigen. „Unsere Klassen sind achtsam und funktional aufgebaut und kombinieren sanfte Mobilisation, gezielte Kräftigung und Entspannung“, erzählt Mira von der Yoga Stelle. „In unseren Mama-Baby-Klassen steht vor allem die Rückbildung und das Wiedererlangen eines guten Körpergefühls im Vordergrund – in einem flexiblen Rahmen, in dem auch das Baby einfach mit dabei sein darf.“ Ein wichtiger Aspekt ist auch die Yoga-Community: „Frauen begegnen einander, tauschen sich aus und fühlen sich in dieser intensiven Zeit getragen“, so Mira.

yogastelle.com
1090 Wien



FOTOS: Yogastelle, Birgit Jeschke

AQUA FITNESS: YOGA, GEBURTSVORBEREITUNG UND BABYSCHWIMMEN BEI WATERFAMILY

Sport im Wasser hat während der Schwangerschaft viele Vorteile: Die Gelenke und die Wirbelsäule werden durch den Auftrieb entlastet, während gleichzeitig viel Muskel- und Dehnarbeit geleistet wird. Neben klassischen Baby- und Kinderschwimmkursen bietet WaterFamily etwa Aquayoga für Schwangere in warmem Wasser an. „Anders als an Land sind durch Aquayoga viele Bewegungsabläufe möglich, die besonders für Schwangere hervorragend geeignet sind“, erzählt Andrea von WaterFamily. Außerdem im Angebot: Geburtsvorbereitung im Wasser mit Meditation und Atemübungen sowie integrative aquatische Körperarbeit als Therapieform.

FOTO: Smarterpix / FamVeldman



nouera.club
4020 Linz



REFORMER PILATES: MAMA-FRIENDLY KURSE BEI NOUERA

Auch die Trendsportart Reformer Pilates kann mit angepassten Übungen rund um Schwangerschaft und Rückbildung eine gute Option sein. Bei Nouera gibt es zum Beispiel eigene „Mama-Friendly“-Kurse, in denen die speziell ausgebildeten Trainerinnen gezielt auf den veränderten Körperschwerpunkt sowie auf Beckenboden, Stabilität und kontrollierte Bewegungen achten. „Viele denken bei ‚Mama-Friendly‘, dass es sehr leicht ist“, erzählt Laura von Nouera. „Tatsächlich sind die Stunden aber trotzdem anstrengend. Viele Schwangere finden es gut, dass sie sich auspowern können und nicht alles ganz sanft ist.“ Praktisch ist auch die Bring-Your-Baby-Option: Babys bis zu vier Monaten können mitgebracht werden und im Wippstuhl neben dem Reformer liegen.

FOTOS: Nouera, Laura G. Elbmann



waterfamily.at
1110 Wien



runningclinic.at
1180 Wien



strongforlife.at
1020 Wien

FOTO: Running Clinic, Little big heart by mam

LAUFEN & ZIRKELTRAINING: SCHWANGERSCHAFTS- UND RÜCKBILDUNGSTRaining BEI DER RUNNING CLINIC

Für viele Frauen gehört Laufen oder intensiver Sport zur Routine. Gleichzeitig verändert sich der Körper während der Schwangerschaft stark. „Eine Geburt ist eine körperliche Höchstleistung und verbrennt so viele Kalorien wie zwei Marathons! Daher sollte die werdende Mama definitiv im Training bleiben, es aber kontinuierlich an die Gegebenheiten der Schwangerschaft anpassen“, so Franziska von der Running Clinic. Sie setzt auf ein medizinisch fundiertes Training, das Kraft, Ausdauer und Körperwahrnehmung kombiniert. Das Angebot umfasst drei verschiedene Kurse: eine Outdoor-Geburtsvorbereitung als medizinisches Training; eine Outdoor-Rückbildung im Park als funktionelles Zirkeltraining mit Ausdaurelementen sowie Lauftrainings für Frauen nach der Geburt inklusive individueller Laufstilanalyse und Beckenboden- und rumpfschonendem Lauftraining.

KRAFTTRAINING: MOM CLASSES BEI STRONG FOR LIFE

Krafttraining kann weit mehr als nur Muskelaufbau: Es hilft dabei, den Körper auf Belastungen vorzubereiten, Beschwerden zu reduzieren und im Alltag stabil zu bleiben. „Ich sehe gezieltes Krafttraining in der Schwangerschaft und nach der Geburt als unglaublich wertvoll – nicht nur körperlich, sondern auch mental“, sagt Tanja von Strong for Life. In ihren „Mom Classes“ im The COI Vienna liegt der Fokus des Gruppentrainings auf funktionellen Übungen zur Stabilisierung des Beckenbodens und der Körpermitte. Diese orientieren sich an Bewegungen, die im Alltag mit Baby ständig gebraucht werden. „Viele Teilnehmerinnen spüren im Training, wie viel Kraft in ihnen steckt. Das gibt viel Selbstvertrauen – besonders in einer Phase, in der sich der eigene Körper manchmal fremd anfühlt.“ Die Babys dürfen dabei sein und werden bei Bedarf auch mal kurz „mitbetreut“.

FOTO: Strong for life, Tanja Kysela.



fit-mom.at

FOTO: fitmom.austria, MiriamMehmann

OUTDOOR TRAINING: MAMA-BABY-FITNESS BEI FITMOM AUSTRIA

Zwischen Stillen, Schlafmangel und neuen Routinen kann es nach der Geburt schnell schwierig werden, sich zu bewegen. Beim Outdoor-Training von fitmom.austria sind Babys und Kinder deshalb einfach mit dabei – im Kinderwagen, in der Trage oder spielend daneben. Das Training kombiniert Kraft- und Ausdaurelemente und wird an die jeweilige Phase angepasst. „Vor allem Frauen, die gezielt an Themen wie Beckenboden, Rektusdiastase, Rückenbeschwerden oder dem Wiedereinstieg in den Sport nach der Geburt arbeiten möchten, sind bei uns genau richtig“, so Christine von fitmom.austria. „Wir holen jede Frau dort ab, wo sie gerade steht – unabhängig davon, ob sie schon sportlich war oder neu beginnt.“

NINA HIERZENBERGER hat Kommunikationswirtschaft studiert und arbeitet seit vielen Jahren im Bereich Content, Redaktion und Social Media – strategisch, beratend und schreibend. Besonders gern widmet sie sich Themen rund um Reisen, (Pop-)Kultur, Gesundheit und Lifestyle – immer auch mit Blick auf gesellschaftspolitische Zusammenhänge.