



Foto: Ole Radach



VERENA WIECHERS

Sportwissenschaftlerin, Expertin für Prä- & Postnatales Training

Interessante Fachartikel findet man auf ihrer Webseite

www.mamaworkout.de unter „Fitness-Ratgeber“

Wie stehst du zu Sport bzw. Training während der Schwangerschaft?

Für Sportlerinnen ist es nicht leicht, die schwangerschaftsbedingten Körperveränderungen zu akzeptieren und das eigene Verhalten entsprechend anzupassen, viele möchten auch als Schwangere fit, leistungsfähig und selbstbestimmt sein und behalten gemäß dem Leitspruch „ich bin doch nicht krank“ alle sportlichen Gewohnheiten bei. Es spricht überhaupt nichts dagegen, weiter Sport zu treiben, ABER die Einhaltung gewisser Sicherheitsregeln und Trainingsanpassungen halte ich für unumgehrbar. Der schwangere Körper befindet sich in einer besonderen Situation, er ist „in anderen Umständen“, die erfordern, dass die Frauen sich auf diese einstellen und angemessen mit ihrem Körper umgehen. Was „angemessen“ bedeutet, kann nicht eindeutig definiert werden, da jeder Körper per se individuell ist und individuell auf die Schwangerschaft reagiert. Sportlerinnen kennen ihren Körper seit vielen Jahren und wissen, wie er wann worauf reagiert und was ihm gut tut, doch auf diese langjährigen Erfahrungen können sie sich nun nicht mehr uneingeschränkt verlassen. Das Hormonsystem arbeitet auf Hochtouren und vieles im Körper ist anders als normalerweise.

Risiken für den Fötus

Ein starker Anstieg der mütterlichen Körperkerntemperatur kann für das Baby problematisch werden. Die Schwangere sollte sich deshalb nur aerob belasten. Anaerobe Belastungen, die beispielsweise im hochintensiven Intervall-Training oder in leistungsbezogenem Wettkampfsport entstehen, sollten vermieden werden.

Eine Studie aus dem Jahr 2007 mit über 90.000 Schwangeren hat ergeben, dass Stoßbelastungen, die auf das Becken wirken, in den ersten 18 Schwangerschaftswochen das Risiko für eine frühe Fehlgeburt erhöhen. Man geht davon aus, dass die Einnistung in der Gebärmutter gestört wird. Ab der 19. SSW ist dieses Risiko nicht mehr gegeben.

Zusammenfassung

Um Risiken für den Fötus auszuschließen, sollten folgende Sicherheitsregeln befolgt werden:

- Eine starke Überhitzung des mütterlichen Körpers durch hoch-intensives Training vermeiden.
- Ambitionierte Sportlerinnen sollten mittels einer Puls-Uhr ihr Training so steuern, dass sie im aeroben Bereich bleiben. Als Faustregel für „Normal-Sportlerinnen“ gilt: Herzfrequenz <140. Da sich die Herzfrequenz jedoch (je nach sportlichem Vorleben) bei jeder Frau individuell verhält, kann das nicht als hundertprozentige Richtlinie festgelegt werden! Eine einfache Überprüfungs-Methode ist der Sprechtest: Die Schwangere sollte beim Sport stets eine Unterhaltung führen können. Wenn sie kaum mehr sprechen kann oder Seitenstechen bekommt, befindet sie sich wahrscheinlich im anaeroben Bereich.
- Bei sehr warmen Umgebungstemperaturen (>29°) vorsichtshalber auf Training verzichten.
- Um eine Dehydration zu vermeiden, auf reichlich Flüssigkeitszufuhr achten.

Wie siehst du Mountainbiken im Speziellen?

Wenn es sich beim Mountainbiken um die „Lieblingssportart“ handelt, die Körper wie Seele gut tut, kann sie weiter betrieben werden, aber in angepasster Weise. Das bedeutet:

- Stoßbelastungen, die aufs Becken wirken, in den ersten 18 SSW vermeiden.
- Keine Wettkämpfe.
- Sturzrisiko vermeiden, denn ein Sturz würde direkt oder indirekt (Operation, Medikamentengabe) die Gesundheit von Mutter und/ oder Kind gefährden.

Wie ist das mit dem Biken in den Bergen – das ja oft in größerer Höhe stattfindet?

In großen Höhen steht dem Körper weniger Sauerstoff zur Verfügung, die Körperreaktionen sind dann in erster Linie: Anstieg der Atem- sowie Pulsfrequenz. Das ist im schwangeren Zustand nicht erstrebenswert. Sicherlich ist eine trainierte Frau oder eine, die schon in hohen Lagen wohnt, körperlich anders eingestellt. Dennoch muss berücksichtigt werden, dass der Organismus bis zu 40 Prozent mehr Blut führt, das im Körper umhertransportiert werden muss und dass der Körper einen zweiten Organismus zusätzlich mit Sauerstoff versorgen muss. Es gibt keine Studien zu dem Thema, wahrscheinlich weil sich nicht genügend Schwangere finden lassen, die ihr Ungeborenes einem möglichen Risiko aussetzen möchten. Ich persönlich würde oberhalb von 1.800 m nur sanfte Bewegungsformen oder sehr moderates Training empfehlen.

K

Auf einen Blick: Schwanger biken

Die Vorteile

- Reduziert typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Übergewicht, Diabetes, Thrombosen, Wassereinlagerungen...
- Guter Stressabbau.
- Koordination, Kraft und körperliche, wie mentale Ausdauer werden trainiert – das hilft bei der Geburt.
- Belastung ist individuell einteil- und berechenbar.
- Vergleichsweise geringe Stoß- und Schüttelbewegungen – bei guter Fahrtechnik und entsprechender Wahl des Terrains und Bikes.
- Vergleichsweise geringe Belastung für die Beckenbodenmuskulatur.
- Gutes Training für die Rückenmuskulatur; günstiger Bewegungsablauf bei Ischias-Problemen.

Nachteile

- Hohes Sturz- und Verletzungsrisiko.
- Vergleichsweise intensive Sportart – vor allem bei langen, steilen Anstiegen und schnellem Fahren.
- Gefahr der Überhitzung bei heißen Außentemperaturen.
- In größeren Höhen ggf. starke Belastung für Mutter und Kind.

WAS DIE EXPERTINNEN SAGEN



FRANZISKA STOCKER

Freiberufliche Hebamme aus Hausham, selbst aktive Mountainbikerin

Falls eine „deiner Frauen“ dich um Rat fragt, ob sie trotz Schwangerschaft noch Mountainbiken gehen darf / kann - was würdest du ihr sagen?

Das kommt ganz drauf an: was für eine Frau, was für ein Schwangerschaftsverlauf, welches Rad, welche Touren, welche Erfahrung auf dem Bike... Generell habe ich gegen gemäßigt Mountainbiken in der Schwangerschaft nichts. Es kommt ja auch sehr darauf an, ob die Frau trainiert und es gewohnt ist zu radeln – da würde ich sagen, es ist ok. Einer Anfängerin würde ich dagegen dringend abraten.

Eine geübte Bikerin kann auf ihr Körpergefühl hören. Sie kennt ihren Körper zumeist, lernt ihn aber jetzt in der Schwangerschaft Woche für Woche nochmal neu kennen und so werden sich auch ihre Bedürfnisse im Alltag verändern. Am Anfang ist der Bauch ja noch klein, aber dann ab der 20. Schwangerschaftswoche ist er meist nicht mehr zu übersehen, fordert Raum und schränkt langsam ein, bei der Atmung, beim Essen. Gerade der Anfang der Schwangerschaft verläuft sehr unterschiedlich: Der Großteil der Frauen ist erschöpft und braucht mehr Schlaf. Manche sind sehr von Übelkeit geplagt. Andere haben das Glück von Anfang an eine unkomplizierte Schwangerschaft zu genießen und sind so beschwingt, dass sie noch Lust zum Mountainbiken haben. Diese Schwangere darf und soll sich bewegen, aber vernünftig, das heißt kein Leistungssport und nicht risikoreich. Gewöhnlich müssen sich das Hormonsystem und der Kreislauf der Mutter erstmal anpassen. Das erste Drittel der Schwangerschaft wird oft als Anpassungsphase beschrieben. Dann kommt optimaler Weise die Wohlfühlphase bis dann im letzten Drittel die Belastungsphase beginnt durch den großen Bauch, die Gewichtszunahme, den erhöhten Stoffwechsel, die Atemeinschränkung. Der schwangere Körper wird

die Mountainbikerin von selbst in Schranken weisen und das wird bei jeder anders sein. Die Leistungssportlerin wird Stück für Stück eine Entwöhnung erfahren, je nach dem was ihr Körper an Veränderungen durch die Schwangerschaft signalisiert und teilweise auch vorgibt. Auch das wird ganz von selbst geschehen. Es entstehen auch manchmal schwierige psychische Prozesse in der Schwangerschaft, denn es verändert sich ja nicht nur der Körper, sondern mit dem Tag der Geburt auch das ganze Leben, der ganze Alltag. Leistungssportlerinnen sollten sich in der Schwangerschaft sportliche Alternativen suchen z.B. ausdauerndes Schwimmen, Walken, Schwangerschaft-Yoga...

Um das Baby oder genauer den Embryo mach ich mir weniger Sorgen, abgesehen vom Sturz. Das Kind im Mutterleib holt sich in der Regel was es braucht – und das wird ja bei den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen auch kontrolliert. Der Ultraschall gibt ziemlich genau Auskunft über das Wohlbefinden des Kindes. Sollte der Verdacht aufkommen, dass sich das Kind nicht zeitgerecht entwickelt oder sonstige Komplikationen auftreten, gehört diese werdende Mutter nicht mehr auf das Bike – außer vielleicht zum Bäcker oder das übliche Radfahren. Aber keine Steigungen mehr, kein Auspowern, keine Langstrecken. Generell ist zu sagen: Das Schöne am Mountainbiken ist ja die Vielseitigkeit. Es werden Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer trainiert – und das in freier Natur. Kraft und Ausdauer sind ganz wichtig für die natürliche Geburt. Die Erfahrung, dass es sich lohnt, sich durchzubeißen, den Berg noch hoch zu strampeln, der Wille noch nicht aufzugeben, noch das Letzte zu geben – das kommt sicher jeder Gebärenden bei der natürlichen Geburt zugute. Kampfgeist, ist bei einer normalen, natürlichen Geburt sehr unterstützend.

Was denkst du persönlich, ist die größte Gefahr beim Biken für die Schwangere bzw. das ungeborene Kind?

Die Gefahren, das ist schon ein wichtiger und heikler Punkt. Ich würde sagen, die körperliche Belastung ist gut einteil- und berechenbar. Zur Not wird eben abgestiegen und geschoben. Stürze jeglicher Art sind dagegen eine echte Gefahr für Mutter und Kind. Deshalb war mein erster Gedanke auch: Eigentlich gehört keine Schwangere auf ein Mountainbike! Aber man muss da ja schon noch gut unterscheiden: Wo fährt sie? Wie fährt sie? Unvernünftige Schwangere sind sehr selten, in der Regel ist die schwangere Frau „vorsichtig“, eher ängstlich und möchte kein Risiko eingehen. Das hat die Natur so eingerichtet. Ich halte nichts vom Verboten, ich bin lieber für sachliche Aufklärung und dann kann sich jede gesunde Schwangere selbst an ihre Grenzen herantasten.

Welche negativen Folgen könnten sich sonst noch aus dem Biken ergeben? Schüttelbelastungen sollten während und nach

der Schwangerschaft vermieden werden, denn sie können unnötigen Druck auf den Beckenboden bringen und dazu führen, dass sich die Organe unvorteilhaft absenken. Beim Mountainbiken treten sie vor allem auf, wenn man die Grundpositionen nicht beherrscht und im Sattel sitzen bleibt, wenn es holprig wird.

Die Schwangere sollte von daher ein Bike mit auf sie abgestimmten Federelementen fahren und eine gute Fahrtechnik mitbringen, um Schüttelbelastung gezielt auszuweichen oder erst gar keine entstehen zu lassen. Und von holprigen Trails, enduromäßigem Fahren oder Downhillstrecken würde ich jeder Schwangeren abraten.

Auf welche (Alarm-)Signale ihres Körpers sollte eine Schwangere achten - und ggf. wie reagieren?

Alarmsignale – ja, die gibt es: Bauchweh, Übelkeit, Kreislaufschwierigkeiten, Rückenschmerzen. Schlimmstenfalls Blutungen, regelmäßige Kontraktionen der Gebärmutter, also Wehen. Bei jedem vaginalen Flüssigkeitsabgang muss abgeklärt werden, ob es kein Fruchtwasser ist. Das Baby lebt ja im Mutterleib in einer mit Fruchtwasser gefüllten Blase. Es ist eine ziemliche folgetragende Komplikation, wenn die Fruchtblase zu früh aufgeht oder „springt“, wie man im Volksmund sagt. Das passiert jedoch selten mechanisch durch Druck oder Stoß, sondern meist durch Infektionen.

Reagieren:

Bei Blutungen, Flüssigkeitsabgang und Wehen: sofortige ärztliche oder besser gynäkologische Kontrolle. Und das kann schon echt schwierig werden, mitten in den Bergen. Bei Bauchweh, Übelkeit, Kreislaufschwierigkeiten oder Rückenschmerzen: erstmal Trinken und Essen, Ruhe, Entlastung und auch weitere Beobachtung. Tritt keine Besserung ein, gehören auch diese Symptome gynäkologisch abgeklärt.

Wie könnte man das Biken möglichst „Mutter- und Kindverträglich“ gestalten?

Mutter- und kindverträglich ist das Biken, wenn die Mutter gut auf ihren Körper hören kann, keinen Gruppenleistungszwang hat, Pause machen kann, wann sie es braucht. Sie sollte immer etwas zum Trinken und Snacken dabei haben, denn der Blutzuckerspiegel schwankt in der Schwangerschaft stärker und auch der Stoffwechsel verändert sich.

Meine Empfehlungen

- Eher kurze Touren.
- Keine Trails. Auch Schotter ist immer unberechenbarer als Teer. Breite Wege mit wenig Verkehr.
- Keine steilen Steigungen, das macht viel Druck im Bauch und somit auf die Gebärmutter und letztendlich auf den Beckenboden.
- Ein bequemes Bike mit gut abgestimmten Federelementen.
- Bergab nicht im Sattel sitzen bleiben
- Gute Sportunterwäsche tragen. Stabilisierende Schwangerschaftsunterhosen entlasten den Körper und geben Halt, wenn der Bauch größer wird.



Foto: pro-formance



STEFANIE MOLLNHAUER

Inhaberin des Trainingsinstituts „Pro-formance“ und praktische Ärztin, selbst im Mountainbike-Rennsport aktiv
Autorin des Buchs „Frauenradsport“, das man mit persönlicher Widmung auch direkt bei Stefanie bestellen kann: www.pro-formance.de

Was hältst du als Ärztin und Trainerin vom Biken während der Schwangerschaft?

Grundlegend befürworte ich das, ganz klar! Denn: Ausdauersporttreibende Frauen haben deutliche Vorteile im Schwangerschaftsverlauf und bei der Entbindung im Vergleich zu körperlich weniger aktiven Frauen. Allerdings ist zu beachten, dass die Schwangerschaft für den gesamten Körper eine erhebliche Belastung darstellt, insbesondere im letzten Schwangerschaftsdrittel. Hier können sportliche Höchstbelastungen zu Schäden an Mutter und Kind führen, sollten also vermieden werden. Außerdem sollte man auf Schotter- und Asphaltstrecken umsteigen und knifflige Trails und Downhills erst nach der Entbindung wieder unter die Stollen nehmen! Es gibt viele, in Studien belegte Vorteile, wenn man aktiv bleibt:

- Die Rückenmuskulatur wird/bleibt kräftig. Dies wirkt Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule entgegen.
- Vorbeugung vor der Entstehung von Thrombosen, Krampfadern und Hämorrhoiden.
- Keine übermäßige Gewichtszunahme während der Schwangerschaft.
- Besserer Stressabbau und damit höheres Wohlbefinden.
- Wehen und Geburt werden besser toleriert, unter der Geburt wird weniger Schmerzmittel benötigt.
- Schnellere Erholung von der Entbindung.

Die Fehlgeburts- und Komplikationsrate ist gegenüber inaktiven Frauen nicht verändert. Allerdings bringen Ausdauersportlerinnen etwas kleinere und leichtere Kinder zur Welt und interessanterweise überwiegend Mädchen (78 Prozent).

Man liest immer wieder, dass Schwangere beim Sport nicht über einen Puls von 140 - 145 hinausgehen sollten. Wie stehst du zu dieser - doch sehr pauschalen - Aussage?

Von pauschalen Aussagen halte ich per se nichts, da sie oft mehr verwirren als helfen! Eine Schwangerschaft ist auch ein intensives Körpererlebnis, daher sollte man in dieser Zeit auch mehr „fühlen“ als „messen“. Trainierte Schwangere haben durch ihren Sport meist ein gutes Gefühl für die Belastung, dennoch neigen sie aus einem gewissen Ehrgeiz heraus dazu, sich zu überlasten. Perfekt wären lockere Ausfahrten im gefühlten Grundlagenausdauerbereich! Wenn in Verbindung mit dem Training – egal ob trainiert oder nicht- Blutungen, Unwohlsein, Augenflimmern, starker Schwindel, Atemnot oder Wehen auftreten, sollte das Training sofort abgebrochen werden und das Krankenhaus/ die Arztpraxis aufgesucht werden. Übrigens: Obwohl (oder wahrscheinlich gerade weil!) man während der Schwangerschaft mit dem Training kürzer tritt, sind etliche Hochleistungssportlerinnen nach ihrer Schwangerschaft leistungsstärker als je zuvor.

Würdest du einer Schwangeren, die ihre Pulsbereiche nicht kennt, eine Leistungsdiagnostik empfehlen

Nein, würde ich nicht, da eine Schwangerschaft ein sehr dynamischer Prozess ist und sich somit verschiedene Parameter, die auch bei der Leistungsdiagnostik und Trainingsbereichsempfehlung eine Rolle spielen, zu schnell verändern.

Hier ein paar Beispiele:

- Die Herzfrequenz steigt.
- Das Blutvolumen nimmt zu.
- Der Blutdruck wird labil.
- Es kommt zu einer Unterzuckerungsneigung.
- Die Thermoregulation ist erschwert.
- Das Körpergewicht steigt.
- Es kommt zu einer „Auflockerung“ von Sehnen, Bändern und Gelenken.

Insofern würde ich empfehlen, sich so zu belasten, dass der Sport als angenehm und entspannend empfunden wird und dass man sich unterwegs problemlos noch unterhalten kann.

WIE ES ANDERE BIKERINNEN ERLEBT HABEN

PATRICIA ROTH, BIKE AGENTUR

Wie hast du das Biken während der Schwangerschaft erlebt?

Sehr gut und sehr sicher! Darum habe ich es bis zum letzten Tag gemacht, auf allen Terrains und Trails, auf denen ich auch sonst unterwegs bin. Biken gehört zu meinem Leben, dahätte mir in der Schwangerschaft etwas gefehlt. Ich habe mir aber in beiden Schwangerschaften ein E-Bike-Fully organisiert, da ich mich nie überanstrengen wollte. Da ich beruflich sehr oft mit sehr guten Bikern unterwegs bin, wollte ich mich diesbezüglich nicht unter Druck setzen und mit dem E-Bike war das die perfekte Lösung. Ich konnte mit auf die Touren (soweit der Akku reichte ;-)) ohne das Gefühl zu haben, ich müssen der Gruppe hinterher hetzen. In den ersten drei Monaten der beiden Schwangerschaften habe ich mich ziemlich unfit (sehr schnell außer Atem) gefühlt, aber das wurde wieder besser und abgesehen von Rückenschmerzen (die ich aber beim Sitzen im Bürostuhl oder im Auto noch viel schlimmer hatte), habe ich mich auf dem Bike sehr wohl gefühlt. Ich habe zwei absolut komplikationslose und unkomplizierte Schwangerschaften erleben dürfen. Mein Mann hat ganz oft schlichtweg vergessen, dass ich schwanger war... ;-)



Foto: Patricia Roth

TANJA PESCH, TEAM WOMB GIRLSRIDETOO.DE

Wie hast du das Biken während der Schwangerschaft erlebt?

Ich war in den ersten vier Monaten auf dem Bike unterwegs und habe mich nicht wirklich unsicher gefühlt, aber doch gemerkt, welche Veränderungen mein Körper durchmacht und welche Anstrengung das bedeutet. Die Bewegung an der frischen Luft hat mir gut getan und mir einerseits viel Energie gegeben - andererseits war nach dem Radeln aber auch immer eine Runde Entspannung und Erholung angesagt. Anstiege oder Trails habe ich gemieden, da wäre zu viel Angst mitgefahren - und Angst ist in solchen Situationen sicherlich kein guter Begleiter.



Foto: Tanja Pesch