

So sollten Frauen nach der Geburt trainieren

Sich im Wochenbett möglichst nicht zu bewegen, gilt als überholt. Sanfte Übungen unterstützen die Erholung nach der Entbindung.

Von Katja Schönherr

Verena Wiechers liebt Sport. Schon immer. Deshalb hat sie Sportwissenschaften studiert und sich zur Fitness- und Gymnastiklehrerin ausbilden lassen. Doch so viel sie über Körper und Training auch wusste – als sie vor elf Jahren schwanger wurde, stiess sie auf ein enormes Informationsdefizit. «Niemand konnte mir verlässlich sagen, welche Übungen ich mit Babybauch machen darf, geschweige denn, wie ich danach trainieren kann», erzählt Wiechers. «Am besten nur schwimmen», bekam sie damals zu hören, und: «Seien sie ganz vorsichtig!» Wiechers fand: «Das sind Ratschläge, die dermassen verunsichern, dass man sich gar nichts traut.» Deshalb vertiefte sie sich selber ins Thema. Sie entwickelte das Fitness-Konzept «Mama-Workout», das sich an gesundheitsbewusste und sportlich ambitionierte Schwangere und Mütter richtet.

Frauen, die rasch wieder fit werden wollen, rät sie, bereits die Zeit des Wochenbetts zu nutzen, also die ersten sechs Wochen nach der Entbindung. «In dieser Phase werden Hormone ausgeschüttet, welche die Muskeln, Organe, Sehnen und Bänder anregen, wieder an ihren richtigen Platz zu wandern. Mit ein paar sanften Übungen lässt sich dieser Regenerationsprozess unterstützen.» Sofern medizinisch nichts dagegen spreche, sollte man auch täglich ein paar Minuten gehen. Ruhe und die Nähe zum Baby stünden aber selbstverständlich im Vordergrund.

Die Körpermitte wiederaufbauen

Auf die Wochenbett- folgt die Rückbildungsphase. Nach Schwangerschaft und Geburt ist die Körpermitte lädiert: Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln sind nicht mehr im Gleichgewicht, funktionieren schlecht. Deshalb geht es nun darum, die Körpermitte wieder aufzubauen, das Muskelkorsett von innen nach aussen zu kräftigen.

«Die Rückbildungsgymnastik sollte jede Frau ernst nehmen», sagt Wiechers. «Sonst können Einschränkungen entstehen, die sofort oder im höheren Alter auftreten, beispielsweise Rückenschmerzen und Inkontinenz.» Ihr Tipp angesichts des begrenzten Zeitbudgets mit Baby: «Lieber häufig ein bisschen trainieren, dafür nicht so intensiv und lang.»

Über mindestens zehn Wochen erstreckt sich die Rückbildungsphase. Erst wenn die Körpermitte intakt ist, können Frauen wieder in ihr «normales» Sportprogramm einsteigen. Aber wie stellt man fest, ob es so weit ist? Wiechers hat dafür einen Test entwickelt. Einige der Punkte, die mit «Ja» beantwortet sein sollten:



Schnelle Spaziergänge mit dem Kinderwagen sind besser geeignet als Krafttrainings, um wieder in Form zu kommen.

- Die gynäkologische Nachuntersuchung war ohne Beckenboden-Befund.
- Die Rektusdiastase – das ist der während der Schwangerschaft entstandene Spalt zwischen den geraden Bauchmuskeln – ist weniger als zwei Finger breit.
- Die Kontrolle über Blasen- und Darminhalt ist da, auch in Belastungssituationen wie Hüpfen.
- Auf dem Boden liegend, mit nach innen gespannter Beckenboden- und Bauchmuskulatur sowie senkrecht zur Decke gestreckten Beinen, lassen sich die Beine langsam um 30 Grad in Richtung Boden senken, ohne dabei die Lendenwirbelsäule vom Boden zu lösen.

Walking statt Jogging

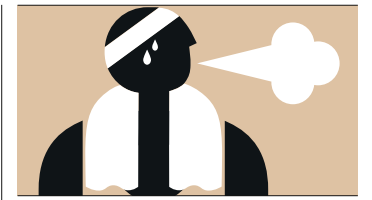
Aber selbst bei regenerierter Körpermitte rät Wiechers von Krafttraining mit hohen Gewichten und Joggen im ersten Jahr nach der Geburt ab. Ihrer Meinung nach – neben auf die postnatale Phase abgestimmten Fitnessübungen – das Beste, um wieder in Form zu kommen: «Schnelles Spazieren mit dem Kinderwagen.»

Katharina Quack Lötscher stimmt dem zu. Sie ist Public-Health-Fachärztin in der Klinik

für Geburtshilfe am Unispital Zürich. «Von langjährigen Joggerinnen ernte ich häufig ein mildes Lächeln, wenn ich Spaziergänge oder Nordic Walking empfehle. Aber durch die wiederkehrenden Stösse ist die Belastung für den Beckenboden beim Joggen nun einmal sehr hoch. Deshalb ist es kein geeigneter Sport für den Wiedereinstieg.»

Quack Lötscher leitet den Verein «Pebs», was für «Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung während der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt» steht. Im Rahmen von «Pebs» werden in mehreren Schweizer Städten «Buggyfit»-Kurse angeboten, also Gruppen-Fitnesskurse samt Kind und Kinderwagen. «Die Frauen lernen einander kennen, sind an der frischen Luft und bewegen sich», so Quack Lötscher.

Die Hebamme Renate Bourquin bietet «Buggyfit» in Geroldswil an. In den einstündigen Kursen bietet sie einen Powerwalk an und führt verschiedene Übungen im Stehen, mit Thera-Band oder auf der Matte auf einer Wiese durch. Kurz nach der Geburt gehe es aber nicht nur ums körperliche Bewegen. Sich auf das Muttersein einzulassen, koste auch im Kopf viel Kraft.



Sportberatung
Andreas Lanz

Wenn der Erfolg beim Training ausbleibt

Du musst nur regelmässig Sport treiben, das Fett wird dahinschmelzen, und die Muskeln wachsen ganz von alleine! Leider ist das nicht immer so. Ich habe viele Kunden beraten, welche mehrmals wöchentlich oder gar täglich trainierten und die erhoffte Wirkung vermisst haben. Um dies zu vermeiden, sollten Sie folgende Punkte bei der Trainingsplanung beachten:

1. Gestalten Sie Ihr Training abwechslungsreich: Durch eine immer gleichbleibende Belastung werden die Muskeln und auch das Herz-Kreislauf-System kaum mehr gefordert. Sie haben sich an das Training gewöhnt. Das Geheimnis liegt in der regelmässigen Variation.

Stellen Sie Ihr Training im Abstand von 6 bis 8 Wochen auf den Kopf, und setzen Sie neue Reize. Verändern Sie Ihren Trainingsablauf, passen Sie Ihr Pensum an, machen Sie neue Übungen. Denn die Leistung stagniert nach einer gewissen Zeit nicht obwohl, sondern weil Sie immer gleich trainieren.

2. Intensivierung erhöht die Leistungsfähigkeit: Wer schnell Fett verbrennen und die Ausdauerleistung verbessern will, sollte die Intensität des Trainings steigern. Das kann im Ausdauerbereich ein hochintensives Intervall-Training (HIIT) sein.

Sie laufen eine kurze Distanz in hohem Tempo, dann lassen Sie einen Streckenabschnitt folgen, auf dem Sie langsamer laufen. Wenn Sie im Fitnessstudio isoliert an Geräten trainieren, so kann die Intensität durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit freien Gewichten intensiviert werden.

3. Grössere Gewichte und weniger Wiederholungen = grössere Muskeln: Sie wollen Muskeln aufbauen? Dann sollten Sie das Gewicht so wählen, dass Sie nach der gewünschten Anzahl sauber ausgeführten Wiederholungen (z. B. 10 WH) keine weitere Wiederholung mehr schaffen. Das bedingt, dass Sie sich während des Trainings auf Ihren Körper konzentrieren. Alltagsorgen schliessen Sie am besten mit Ihrer Sporttasche im Garderobenschrank ein.

4. Pausen, der meist unterschätzte Erfolgsfaktor: Beachten Sie das Prinzip der Superkompensation. Belastung und Erholung bilden eine Trainingseinheit! Damit Sie das nächste Training auf höherem Leistungsniveau absolvieren können, sollten Sie dem Körper nach einem intensiven Krafttraining eine Trainingspause von 36 bis 48 Stunden gönnen.

Wichtig: Vor dem Trainingsstart sollte ein Arzt Ihre Sporttauglichkeit bestätigen. Lassen Sie sich beim Krafttraining von einem erfahrenen Trainer unterstützen, welcher Ihnen die fehlerfreie Ausführung der Übungen zeigt. Viel Erfolg!

Andreas Lanz ist Referent und Buchautor sowie Gründer und Inhaber der Firma Tatkraft-Werk GmbH.

Drei sanfte Übungen fürs Wochenbett



In Rückenlage

Über die Seite in Rückenlage gehen. Beine ausstrecken. Arme seitlich neben dem Körper ablegen. Tief einatmen und spüren, wie sich der Bauchraum vergrössert. Ausatmen und spüren, wie er sich verkleinert. Mehrfach wiederholen. Dann die Füsse und Hände aufstellen, so dass Zehen und Finger nach oben zeigen. Jeweils beim Einatmen Füsse und Hände nach vorne schieben. Zehnmal wiederholen. Alternativ zum Schieben: Hand- und Fussgelenke abwechselnd abknicken und aufrichten oder kreisen. Nach der Übung wieder über die Seite aufrichten.



In Seitenlage

Auf die Seite legen und ein Stillkissen bequem zwischen die Beine nehmen. Kopf auf dem ausgestreckten Arm ablegen oder auf dem gebeugten Arm abstützen. Blick nach vorne richten. Die andere Hand vor dem Bauch platzieren. Beim Einatmen die Hand in den Boden drücken, dann für einen Moment die Spannung halten, die im Bauch entsteht. Fünfmal wiederholen. Eventuell zusätzlich die Beine abwechselnd leicht beugen und strecken, sobald die Position gehalten werden kann. Dabei ebenfalls den oberen Arm leicht in die Unterlage drücken.



Im Vierfüsslerstand

Auf allen vieren knien. Knie und Hände hüftbreit auseinander. Die Fingerspitzen zeigen nach vorn. Rücken während der gesamten Übung waagrecht halten. Beim Einatmen das rechte Knie leicht vom Boden abheben; ein halber Zentimeter genügt. Aufpassen, dass das Becken nicht zur Seite kippt. Ausatmen und das Knie wieder ablegen. Dann abwechselnd und das linke Knie heben. Zehn Wiederholungen. Diese Übung ist etwas intensiver und daher erst im Spätwochenbett zu empfehlen.

Katja Schönherr