



Mit dem positiven Schwangerschaftstest kommt oft auch die Unsicherheit, wenn es ums Thema Sport geht: Ist Joggen mit Bauch noch okay? Darf ich mich im Wochenbett wirklich nur ausruhen? Wann kann ich wieder richtig loslegen? Eine Personal Trainerin erklärt, was vor und nach der Geburt richtig ist

durch Schwangerschaft und Babyzeit

Mit Baby im Bauch

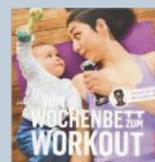
Sei stolz auf deinen Körper

Er produziert gerade einen kleinen Menschen mit Haaren, Fingernägeln und allem Drum und Dran. Das ist eine ganz besondere Art des Hochleistungssports! Herz, Kreislauf, Stoffwechsel, Atmung, Bänder, Gelenke – alles wird stärker beansprucht. Sei also milde mit dir und gräm' dich nicht, wenn du womöglich schon im ersten Monat der Schwangerschaft nicht mehr so fit bist wie vorher.

Du darfst immer noch (fast) alles

„Bleib trotzdem in Bewegung“, sagt Juliana Afram. Denn körperlich aktiv zu sein erhöht das Risiko für Frühgeburten wie früher angenommen nicht, sondern bringt – nachdem du dir das Okay vom Gyn geholt hast – nur Vorteile: Es hilft etwa gegen

Rückenschmerzen, Schwangerschaftsdiabetes, Thrombose, Krampfadern, übermäßige Gewichtszunahme. Dein Baby hat einen besseren Stoffwechsel und ein geringeres Risiko, übergewichtig zu werden. Du wirst deinen veränderten Körper positiver wahrnehmen, hast öfter gute Laune und kommst besser klar, wenn es anstrengend wird. Eine Studie der Sporthochschule Köln zeigt etwa, dass sportliche Frauen mit Geburtsschmerzen besser umgehen können, deshalb weniger Schmerzmittel brauchen und seltener mit Zange oder Saugglocke eingegriffen werden muss. Sofern Arzt, Ärztin oder Hebamme keine Komplikationen feststellen, kannst du dich bis zur Geburt bewegen, aber so, dass du dich dabei noch gut unterhalten kannst. Am besten wären 30 Minuten an sechs Tagen pro Woche (Radfahren ist ausreichend, erlaubt und zählt wie Spazierengehen dazu). Schaffst du nicht? „Auch zweimal pro Woche ist schon was“, sagt Juliana Afram. Dann bist du am besten etwas sportlicher unterwegs. →



EXPERTIN UND AUTORIN

Juliana Afram ist Mutter zweier Jungs und auf prä- und postnatales Training spezialisiert. Sie ist angehende Physiotherapeutin und Beckenbodentrainerin und hat ein tolles Buch zum Thema geschrieben: „Vom Wochenbett zum Workout: Fit nach der Geburt“, Trias, 19,99 Euro.