

## Moderates Training bringt am meisten

Schwangerschaftsyoga ist für jede Frau, wenn es ihr gefällt, top: „Du wirst dadurch beweglicher und stabiler, lernst, besser auf deinen Körper zu hören sowie auf deinen Atem zu achten, und wirst mit Positionen vertraut, die dir bei der Geburt helfen können“, sagt die Trainerin. Auch der Beckenboden wird sinnvoll trainiert, denn er ist durch das zunehmende Gewicht deines Bauchs sehr beansprucht. „Pilates, Walken, Radfahren, Aquafitness, Schwimmen oder genau auf dich abgestimmtes, leichtes Ganzkörpertraining ist wunderbar.“ Am besten meldest du dich bei einem (Online-)Kurs an: Das bringt dich auch an schlappen Tagen dazu, aktiv zu sein.

„Wer schon einen Lieblingssport hat, kann damit weitermachen, sollte aber jedes Unwohlsein ernst nehmen und spätestens dann einen Gang runterschalten“, sagt Juliana. Statt weiter den geliebten Zumbakurs zu machen, könntest du dann etwa Bauchtanz ausprobieren. Und beim Joggen ein Bauchgurt tragen und zum Walking switchen, sobald es sich nicht mehr gut anfühlt.

## Schütze deine Muskeln!

Tabu ist jetzt alles, was die Bauch- oder Beckenbodenmuskulatur stark beansprucht, was mit Schlägen, Stürzen, ruckartigen Bewegungen oder Sauerstoffmangel verbunden ist und bei Hitze oder Kälte stattfindet (Fallschirmspringen, Tauchen, Geräteturnen, Wasserski, Joggen bei hohen Temperaturen ...).

Achte in Bewegung auch immer auf die Signale deines Körpers: Wenn dir etwas nicht mehr guttut oder du eigentlich keine Motivation oder Kraft mehr dafür hast, schraub dein Pensum runter. Fällt dir schwer? „Dann mach dir klar, dass es jetzt nur darum geht, die grundlegende Fitness zu erhalten“, sagt die Trainerin. Höchstleistung betreibt dein Körper einfach gerade an anderer Stelle.

Bei vorzeitigen Wehen, Blutungen und anderen undefinierbaren Schmerzen gilt natürlich: sofort stoppen und mit der Ärztin, dem Arzt oder der Hebamme Kontakt aufnehmen!

Wenn du keine Kraft mehr hast: Schraub dein Pensum runter!

### IRGENDWAS NICHT IN ORDNUNG?

Weil es normalerweise nur eine Abschlussuntersuchung beim Gyn gibt, empfiehlt sich ein Beckenboden-Ultraschall, etwa bei einer Physiotherapeutin (kostet ca. 60-100 Euro).

Nach Geburtsverletzungen oder bei sonstigen Problemen könnt ihr damit herausfinden, ob ihr die richtigen Partien des Körpers bewegt und an welcher Stelle ihr gezielter trainieren könnt, um das weibliche Zentrum wieder fit zu machen.



## Im Wochenbett

### Du bist eine Heldin

Feiere dich, deinen Körper und das, was ihr vollbracht habt! Und zwar, indem du euch in den kommenden acht Wochen viel Ruhe gönnst. Vor allem die Plazentawunde braucht Zeit zum Heilen, nach einem Kaiserschnitt auch die siebenschichtige OP-Wunde. „Auch wenn die Narbe oberflächlich gut aussieht, ist dein Bauch erst nach drei bis vier Monaten stabil genug für neue Belastungen.“ Doch bereits jetzt ist es wichtig, ein bisschen was zu tun: „Du stellst damit die Weichen für die anschließende Rückbildungszeit.“

### Sei behutsam mit dir!

Selbst wenn du dich nach der Geburt fit fühlst: lieber nicht gleich zwei Stunden am Stück mit dem Kinderwagen oder dem Baby in der Trage spazieren gehen. Vor allem dein Beckenboden würde dadurch stark beansprucht, womöglich ohne dass du es merkst. Da er relativ wenig Schmerzrezeptoren hat, gibt er bei Überlastung eher schlechtes Feedback. „Das ist zwar gut für die Geburt, verleitet aber dazu, zu früh zu viel zu tun“, sagt die Expertin. Mögliche Folgen sind eine längerfristige Rektusdiastase (der Spalt zwischen den vertikal verlaufenden geraden Bauchmuskeln, der sich mit leichtem Training schließen lässt), der sich dann manchmal nur mit Physiotherapie oder Osteopathie plus Training stabilisieren lässt, ein späterer Gebärmuttervorfall sowie Inkontinenz.

### Konzentrier dich auf dein Inneres!

Egal, ob du dein Baby vaginal oder per Kaiserschnitt bekommen hast: Im Zentrum steht dein Beckenboden. „Studien haben gezeigt, dass die Belastung in der Schwangerschaft ausschlaggebend für den Zustand des Beckenbodens nach der Geburt ist, nicht der Weg, den das Baby genommen hat“, sagt Juliana. „Eine natürliche Geburt ist also nur das i-Tüpfelchen.“

Hast du unkompliziert vaginal geboren, kannst du am Tag danach mit Wahrnehmungsübungen star-