

Viel Bewegung für das ungeborene Kind

Sport während der Schwangerschaft? Kein Problem, sagt Olympiasiegerin Nicola Spirig, die im Mai ihr zweites Kind erwartet



Triathletin
Nicola Spirig

Die Schwangerschaft ist eine spezielle Zeit für die werdende Mutter – und eine grosse Aufgabe für den Körper. Wichtig ist, dass man ihn dabei unterstützt.

Mir haben Sport und Bewegung sowohl in der ersten wie auch in der zweiten Schwangerschaft sehr geholfen. Zehn Tipps, wie ich mich in der Zeit einer Schwangerschaft bewege und wie mir der Sport hilft.

1 Sport in der Schwangerschaft wird generell empfohlen, solange diese ohne grössere Probleme verläuft. Ich würde jene Sportarten betreiben, bei denen sich die Frau am wohlsten fühlt und den sie am liebsten macht. Solange der Sport nicht mit grossen Risiken für Stürze oder Schläge verbunden ist und nicht im sehr intensiven Bereich ausgeübt wird, eignen sich viele Sportarten dafür. Ich bin natürlich vor allem mit Schwimmen (am angenehmsten!), Laufen und Radfahren unterwegs, wobei ich jedoch nur noch auf der Rolle Indoor fahre, um ein Sturzrisiko zu vermeiden. Ausdauersportarten eignen sich besonders in der Schwangerschaft.

2 Während der Schwangerschaft gibt es Probleme, die man nicht beeinflussen kann. Daneben gibt es aber viele Unannehmlichkeiten, die man aktiv vermeiden oder vermindern kann. So helfen Sport und viel Bewegung zum Beispiel gegen Wassereinlagerungen, geschwollene Beine, Schwangerschaftsdiabetes, Rückenweh, Schwindel oder Übelkeit. Dank Sport fühle ich mich wohler in meiner Haut, und der Körper ist besser imstande, mit den Zusatzaufgaben der Schwangerschaft umzugehen.

3 Die Geburt selbst kann unter Umständen sehr kräftezehrend und langwierig sein. Auch hier hilft es, wenn der Körper fit und widerstandsfähig ist, sodass er diese anstrengende Zeit besser verkraften kann. Das Selbstvertrauen und das Körpergefühl, das durch den Sport aufgebaut wird, helfen ebenfalls, den Körper während der Geburt besser einsetzen zu können und somit die Geburt zu unterstützen. Gewisse Fachleute warnen zwar davor, dass durch zu viel Sport Muskeln und Sehnen zu wenig gelockert sind und dadurch der Geburtsvorgang erschwert wird. Ich selbst kann dies aber nicht bestä-

tigen und hatte trotz viel Sport eine sehr schnelle und komplikationslose Geburt. Gemäss Erfahrungen der Ärzte geht selbst die Rückbildung schneller, wenn die Frau während der Schwangerschaft regelmässig Sport getrieben hat.

4 Auch für das ungeborene Baby ist die Bewegung der Mutter gut. Wichtig ist, dass der Sport der Mutter ganz klar nicht mehr auf Leistung, sondern auf Fitness und Gesundheit ausgerichtet ist. Ich halte mich während der Schwangerschaft an folgende Regeln:

– Das Kindeswohl hat immer Priorität.

– Das Training erfolgt im Ausdauerbereich, das heisst, der Puls sollte so tief bleiben, dass man noch mit jemandem sprechen kann.

– Ich höre auf meinen Körper und seine Signale. Ich muss mich während des Sports wohlfühlen. Wenn mir der Körper beim Laufen zum Beispiel mit einem «harten Bauch» zeigt, dass dies zu viel ist, dann drossle ich das Tempo und marschiere nur noch.

– Ich fahre mit dem Rennrad aufgrund des Sturzrisikos nicht mehr draussen. Auf Waldwegen ein Velo-Ausflug mit meinem kleinen Sohn geht jedoch bestens.

– Beim Laufen bin ich in der späteren Schwangerschaft vorsichtig mit Schlägen, laufe mehr bergauf, um grosse Schläge zu vermeiden.

5 Sicherlich braucht der Körper in der Schwangerschaft auch mehr Erholung als normal. Ich habe mich vor allem in den ersten drei Monaten sehr müde gefühlt. Im letzten Drittel spüre ich dann das zusätzliche Körpergewicht, das ja auch im Alltag für etwas Krafttraining sorgt. Ich achte darauf, dass ich dem Körper mehr Erholungszeit gebe. Einerseits heisst dies in meiner etwas speziellen Situation als Spitzensportlerin, dass ich nur noch ungefähr die Hälfte meines normalen Pensums trainiere und dass ich dies viel langsamer und weniger intensiv tue. Das sind immer noch 12 bis 15 Stunden Sport pro Woche, also rund zwei Stunden pro Tag, was für meinen Körper im Vergleich zum normalen Trainingsalltag fast schon Ferien sind. Daneben schlafe ich mehr und nehme mit fortschreitender Schwangerschaft weniger Termine an.

6 Gewisse unterstützende Massnahmen wie Stützstrümpfe können dem Körper ebenfalls helfen. Die Marke

Bauerfeind zum Beispiel bietet Kompressionsstrümpfe sowohl für den medizinischen Gebrauch als auch für den Sport.

7 Wichtig für das Wohlbefinden ist sicher auch, dass der Beckenboden, der sich wie viele andere Bereiche während der Schwangerschaft auflockert, stabil ist und hält. Kleine Kräftigungsübungen für den Beckenboden können überall in den Alltag eingebaut werden, ob nun beim Autofahren, beim Warten auf den Bus oder am Arbeitsplatz, und brauchen auch keine zusätzliche Zeit.

8 Obwohl ich in der Schwangerschaft meist allein trainiere – da ich so flexibler bin mit den Trainingszeiten und sich mein Training etwas unterscheidet von dem anderer Schwangeren, da es nun deutlich langsamer ist als jenes meiner normalen Trainingspartner –, sehe ich durchaus Vorteile von Kursen für Schwangere. Auf diese Weise hat man eine fixe Trainingszeit, muss sich nicht allein für die Sportlichkeit motivieren und lernt andere Schwangere aus der Umgebung kennen, mit denen man sich austauschen kann und die man viel-

leicht auch nach der Geburt noch weiter treffen wird.

9 Bezüglich Ernährung halte ich mich an keinen besonderen Plan. Ich achte auf die wenigen grundsätzlichen Regeln in der Schwangerschaft (kein rohes Fleisch) und versuche, mich wie auch sonst gesund zu ernähren. Wenn ich jedoch Lust habe auf etwas Ungesundes oder Ungewöhnliches, habe ich kein schlechtes Gewissen, diesen Gelüsten nachzugeben. Wichtig ist, dass ich mich wohlfühle und grundsätzlich gesund esse.

10 Jede Schwangerschaft ist unterschiedlich, und jede werdende Mutter erlebt sie wieder anders. Sicherlich ist es eine sehr ausserordentliche Zeit, die für den Körper eine grosse Aufgabe darstellt und für die Schwangere viele Umstellungen bedeutet. Ich glaube aber, dass man durch einen gesunden Lebensstil und viel Bewegung die meisten Schwangerschaftsprobleme unter Kontrolle halten kann. So erlebt die werdende Mutter die Zeit positiver, fühlt sich wohler und kann somit auch dem ungeborenen Baby einen besseren Start in sein Leben geben.

Anzeige

Leistung zählt

Rechnen Sie mit dem Besten. Mit engagiertem Service. Mit kurzen Reaktionszeiten. Mit einem attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis.

Ihre Gesundheit, bei der CONCORDIA in besten Händen.

www.concordia.ch

CONCORDIA

Dir vertraue ich

NATURA

Zusatzversicherung

Das Plus für Sportbegeisterte