

DARF ICH DAS?

Krafttraining

Während einer Schwangerschaft ist Krafttraining kein Problem, im Gegenteil: Leichtes Krafttraining ist sogar zu empfehlen, da dadurch beispielsweise der Beckenboden und die Rumpfmuskulatur gestärkt werden können. Und doch lauern für Frauen dabei eine Reihe von Gefahren. Entscheidend ist es beispielsweise, den Beckenboden während der Übungen zu schonen, sodass eine Druckübertragung auf den Beckenboden vermieden wird. Praktisch wird das möglich, indem die Frau während der Belastung aussetzt oder einen beliebigen Ton produziert. Perfekt sind, sofern es der Bauch zulässt, Übungen auf dem Ruderergometer, Übungen auf der Oberkörper und die Oberschenkelmuskulatur in Kombination mit der aeroben Ausdauer trainiert. Grundsätzlich sollten Frauen während einer Schwangerschaft nicht auf Muskelzuwachs, sondern auf Muskelerhalt trainieren. witt.

BRINGT DAS WAS?

Gymnastikball

Dieser Ball ist ein Allrounder – und auch während einer Schwangerschaft kann er seine Wirkung entfalten. Ganz einfach, zu Hause, innerhalb von Minuten. Den Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Es gibt Übungen, die den Rücken entlasten und die Beckenbodennuskulatur stärken, Übungen, die Schultern, Brust und Arme trainieren oder für Entspannung sorgen. Wichtig ist die richtige Wahl eines Gymnastikballs. Dabei kommt es nicht nur auf die Größe an, die abhängig ist von der Körpergröße der Frau und der Länge ihrer Unterschenkel. Entscheidend ist auch, dass der Ball platzsicher ist und bis mindestens 250 Kilogramm belastbar ist. Zudem raten Experten dazu, dass der Gymnastikball keine Plinthaltete, also keine hormonell wirksamen Weichmacher enthält. Ansonsten gilt: Immer nur so viele Wiederholungen tätigen, dass sich die Übungen noch gut anfühlen. witt.



Wunderwelt Wasser: „Der Wasserdruck hilft, Ödeme zu reduzieren und deren Entstehung zu vermeiden“, sagt die Gynäkologin und Sportmedizinerin Susanne Weber. Foto Getty

Fit in der Schwangerschaft

Schwangere stärken durch Sport ihren Körper und Geist. Aber es gibt Grenzen.

Von Michael Wittersbagen

Das Experiment liegt bereits einige Jahre zurück, der Neurologe Gerd Kempermann erinnert sich noch sehr genau daran. In einem Forschungsprojekt am Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin (MDC) und der Charité-Universitätsmedizin Berlin untersuchte er mit anderen anhand von Mäusen, wie sich Bewegung in der Schwangerschaft auf Kinder auswirkt. Das Ergebnis, das im Frühjahr 2006 veröffentlicht wurde, war eindeutig: Demnach bilden Mäusebabys, deren Mütter sich während der Schwangerschaft oft im Laufband bewegten, etwa vierzig Prozent mehr Nervenzellen als die Babys von Mäusen, die sich weniger bewegten. Der Unterschied trat im Hippocampus auf, einer Hirnregion, die stark an Gedächtnisinhalten und Lernvorgängen beteiligt ist. Beinahe zwei Jahrzehnte später ist nicht sicher, ob und wie diese Ergebnisse auf den Menschen zu übertragen sind. Kempermann sagt: „Das ist in jedem

Fall ein Befund, der einem noch immer zu denken gibt.“

Seit Jahrzehnten beschäftigen sich Wissenschaftler und Mediziner mit der Frage, welche Auswirkungen Sport in der Schwangerschaft auf die Mutter und das Kind hat. Galt Bewegung bis in die 1950er-Jahre noch als Risiko während einer Schwangerschaft, so hat sich längst die Erkenntnis durchgesetzt, dass die positiven Effekte von Sport überwiegen. „Schwangerschaftsinduzierter Diabetes, Schwangerschaftsinduzierter Bluthochdruck, schwangerschaftsbezogene Gewichtszunahme, Präeklampsie, früher als Schwangerschaftsvergiftung bezeichnet, erhöhtes Thromboserisiko – es gibt mehrere schwangerschaftsbezogene Erkrankungen, bei denen bekannt ist, dass bestimmte Formen körperlicher Trainings helfen, sie zu vermeiden, oder die Entwicklung zu verbessern“, sagt Susanne Weber: „Wir Menschen sind einfach dafür gebaut, uns zu bewegen.“

Als Gynäkologin und Sportmedizinerin nähert sie sich dem Thema gleich aus zwei Perspektiven. Aus ihrer Sicht spreche grundsätzlich nichts dagegen, dass Frauen während der Schwangerschaft Sport treiben, wenn sie sich gut fühlen und auch der behandelnde Arzt keine Einwände formuliert. Es gibt laut Weber aber eine Auswahl an Kontraindikationen: ein vorzeitiger Blasensprung, vaginale Blutungen, ein verkürzter oder nicht richtig geschlossener Muttermund, nicht eingestellter Bluthochdruck, nicht richtig eingestellter Diabetes. „Aber in diesen Situationen würden

wohl ohnehin die wenigsten Frauen auf die Idee kommen, Sport zu treiben.“

Weber selbst sieht mehr Chancen als Risiken. Auch während der Schwangerschaft könnten Frauen beispielsweise an ihrer Ausdauer arbeiten. „Das Herz hat während der Schwangerschaft mehr Arbeit zu leisten, am Ende ist etwa ein Liter mehr Blut im System“, sagt Weber: „Dass das Herz in dieser Zeit quasi trainiert hat, das zu bewältigen, kann man nutzen. Und somit – insbesondere als Leistungssportlerin – nach der Entbindung, nach Abheilen möglicher Verletzungen und nach Abschluss der Rückbildungsphase auf einem möglichst hohen Niveau wieder einsteigen.“

Nicht jede Sportart ist während einer Schwangerschaft geeignet. Auf Mountainbiken, Skifahren und Kontaktsportarten wie Boxen oder Judo sollten Frauen ebenso verzichten wie auf schnelle Läufe und Sprünge. Der Körper verändert sich während der Schwangerschaft. Hormone sorgen dafür, dass die Bänder und Sehnen weicher werden. In Kombination mit dem höheren Gewicht führt das zu einer Instabilität der Gelenke und zu einem höheren Verletzungsrisiko. „Bei der Behandlung von möglichen Verletzungen oder nach Unfällen müssen die Ärzte dann immer an die Mutter und an das Kind denken – und das macht die Angelegenheit mitunter kompliziert“, sagt Weber.

Es gebe einige Sportarten, die infrage kommen: Langlauf, Walken, Fahrradfahren (auf geschützten Wegen) und vor allem Schwimmen und Wassergymnas-

tik. Das Wasser nimmt einem die Schwerkraft, die Muskulatur kann sich während der Bewegung entspannen, Rückenschmerzen und Nackenschmerzen werden weniger – und der Intensität des Trainings ist kaum eine Grenze gesetzt. Aber Achtung: „Mit Aquajogging, Aquafitness oder Aquaspringing kann man sich ziemlich abschließen, wenn man in einen zu hohen Intensitätsbereich geht, was es in der Schwangerschaft natürlich zu vermeiden gilt“, sagt Weber.

Im Wasser komme noch ein weiterer positiver Effekt hinzu: „Der Wasserdruck hilft, Ödeme zu reduzieren und deren Entstehung zu vermeiden. Vor allem im

SPIELWIESE IHR SPORT



letzten Trimester leiden viele Frauen unter „dicken Füßen.“ Schon in ein- bis zwei Metern Tiefe sei die Kompression durch den Wasserdruck hoch genug, so dass sie oft Wunder wirke. „Wenn sie sich dazu bewegen, sehen die angeschwollenen Bereiche meist schon nach einer halben Stunde anders aus“, sagt Weber.

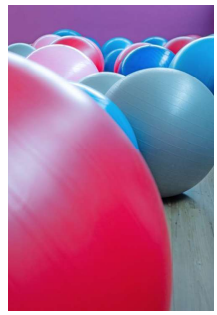


Foto Getty

„Spaziergehen ist auch eine Form von Bewegung“

Gesa Krause über das richtige Maß an sportlicher Aktivität in ihrer Schwangerschaft, die entscheidende Priorisierung und die Rücksprache mit Ärztin und Hebamme

Frau Krause, Sie haben gesagt: Ich bin nicht krank, ich bin schwanger. Wird das oft verwechselt? Die Situation ist sicherlich von Frau zu Frau verschieden. Ich hatte anfangs mit Kreislaufbeschwerden, Müdigkeit und Erschöpfung zu tun, und es gab am Anfang meiner Schwangerschaft Tage, an denen ich das Gefühl hatte, ich bin nicht ich selbst, ich habe keine Energie. Es bedeutet jedoch nicht automatisch, dass man krank ist, nur weil man schwanger ist, das habe ich nach dem Silvesterlauf in Trier gesagt. Damals gab es schon einige Fragen: Warum läuft sie noch so viel? Warum startet sie jetzt bei einem Wettkampf?

90 Minuten auf den Crosstrainer gegangen. Das ist natürlich wesentlich gelenkschonender. Man darf eines nicht vergessen: Laufen ist mein Beruf. Und ich kenne meinen Körper sehr genau, ich weiß, was ich ihm zumuten darf. Ich war noch nie jemand, der gesagt hat: Ich laufe jetzt los und laufe, bis ich umfalle!

Sie sind die fünf Kilometer in Trier in 17:31 Minuten gelaufen – das ist eine beachtliche Zeit. Das war jetzt für mich keine Zeit, mit der ich mich irgendwie profilieren kann. Aber klar, mit sieben Kilogramm mehr, in der 22. Woche meiner Schwangerschaft, unter diesen Umständen war das eine gute Zeit. Ich profitiere von den vielen Trainingsjahren.

Warum? Von Morgenbelkeit habe ich gehört, aber dass mir tagelang schlecht ist, dass ich mich so schwach und kraftlos fühle, dass ich enorme Kreislaufprobleme haben würde, damit habe ich nicht gerechnet. So habe ich schnell gelernt, dass meine Priorität auf etwas anderem liegen muss, dass es vor allem um die Gesundheit meines Babys geht, dass falscher Ehrgeiz an dieser Stelle überhaupt keinen Platz hat.

Wie sah dann Ihr Training während der Schwangerschaft aus? In den ersten Wochen habe ich gar nicht so viel trainiert, weil es immer wieder Tage gab, an denen ich einfach zu müde und zu beeinträchtigt war. Als die ersten drei Monate vorbei waren, ging es mir viel besser. Dann haben wir das Pensum gesteigert, und ich bin pro Woche etwa 80 Kilometer gelaufen. Zwischen Woche 16 und 20 bin ich sogar mal drei Wochen jeweils über 100 Kilometer gelaufen. Seit Weihnachten ist die Tendenz rückläufig – auf zunächst etwa 60 Kilometer pro Woche, dann, im Monat sieben, auf etwa 30 bis 40 Kilometer. Ab dem siebten Monat war das Laufen nicht mehr so leichtfüßig. Das fühlte sich nicht mehr gut an, das hat mein Körper mir signalisiert.

Hatten Sie Angst, dass zu viel Sport schlecht für das Baby sein könnte? Nein, ich habe mit meiner Gynäkologin und meiner Hebamme gesprochen. Sie haben mir von Anfang an gesagt: Sie sind sportlich aktiv, das ist gut, das wirkt sich auch positiv auf das Kind aus. Als es mir im zweiten Trimester wieder besser ging, habe ich mit meinem Trainer einen Stufenfest gemacht. Wir konnten danach



Gesa Krause beim Silvesterlauf in Trier. Foto Picture Alliance

sehr genau einordnen, wie schnell ich laufen kann, wie hoch mein Puls sein kann, sodass ich nicht über Laktatwerte komme, die bei vier Milliliter pro Liter liegen. Das ist der Bereich, wo man sich im Ausdauerbereich zwar noch entwickeln kann, sich aber nicht an absoluten Limit bewegt. Ich habe auf dem Rad oder auf dem Crosstrainer auch mal Intervalltraining gemacht. Dabei ging mein Puls sicher auch kurz mal höher als auf 140 oder 150 Schlägen, was als die empfohlene Grenze während der Schwangerschaft gilt. Aber mein Gefühl war immer gut.

Was raten Sie Frauen, die nicht dieses Wissen und Gefühl über den eigenen Körper haben, wie Sie es haben? Grundsätzlich würde ich zunächst Rücksprache mit meiner Ärztin oder mit meinem Arzt halten, weil es immer wieder Schwangerschaften gibt, bei denen man keinen oder weniger Sport treiben sollte. Dann sollte man sich hinterfragen. Habe ich vor der Schwangerschaft auch Sport getrieben, oder will ich jetzt mit etwas ganz Neuem anfangen, weil ich Zeit habe? Zudem sollte man in sich hineinhorchen: Fühlt sich das, was ich mache, wirklich gut an? Das merke ich selbst, wenn ich joggen gehe. Das fühlte sich im siebten Monat, ich will nicht sagen:

Nicht nur der Körper profitiert vom Sport während der Schwangerschaft, sondern auch der Kopf. „Man hat nachweisen können, dass deutlich weniger depressive Verstimmungen und Stimmungsschwankungen auftreten, wenn Frauen Sport treiben in der Schwangerschaft“, sagt die Psychologin Marion Sulprizio. Selbst der sogenannte Babyblues, der häufig nach der Entbindung auftritt, könne durch Bewegung verhindert werden. Schwangere, die sich regelmäßig bewegen, haben zudem eine positivere Selbstwahrnehmung. Wer sich bewegt, schüttet weniger Stresshormone aus.

Sulprizio leitet den Arbeitskreis Sport und Schwangerschaft an der Deutschen Sporthochschule in Köln, den neben Psychologen auch Mediziner, Hebammen, Gynäkologen, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler angehören. Mehrere Hundert Frauen melden sich dort Jahr für Jahr mit ihren Fragen. Einige sind Leistungssportlerinnen, die meisten Freizeitathletinnen. Sie wollen wissen: Wie lange darf ich noch Sport treiben? Worauf muss ich achten? Worauf muss ich verzichten? Sulprizio sagt: „Generell sollte man keine Angst davor haben, während der Schwangerschaft Sport zu treiben.“ Den meisten Frauen spricht sie deshalb Mut zu. Andere bremsen sie, oft sind darunter Frauen, die Ausdauersportarten wie Triathlon betreiben. „Sie definieren sich auch dadurch, dass sie nicht immer auf den Körper hören, dass sie über Grenzen gehen“, sagt Sulprizio: „Wenn es mal wehtut, wird trotzdem durchgezogen. Wenn ich brechen muss, dann gehört das eben dazu. Aber während einer Schwangerschaft geht das natürlich auf keinen Fall.“

Grundsätzlich gelte es für Schwangere, die Sport treiben, eines zu beachten: „Wichtig ist, dass man den Puls nicht hochjagt“, sagt Weber. Sie empfiehlt den Frauen, die mehr wollen als nur Spaziergehen, eine Pulsuhr zu tragen. „Noch vor einigen Jahren riet man den Schwangeren pauschal bestimmte Pulsfrequenzen auf keinen Fall zu überschreiten. Heute sind die Ratschläge differenzierter. Auf der einen Seite steht das Alter, auf der anderen Seite die persönliche Fitness. Wer sich unsicher ist, wer seine individuellen Belastungswerte wie den Maximalpuls nicht kennt, für den gilt: „Machen Sie mit einer Freundin oder mit einem Freund Sport, achten Sie darauf, dass Sie sich während der Belastung entspannt unterhalten können. Oder dass Sie singen oder pfeifen können, ohne aus der Puste zu kommen“, sagt Weber.

Welchen Effekt hat Sport während einer Schwangerschaft? „Wenn die Mutter in einem guten Allgemeinzustand ist, bietet das gute Voraussetzungen dafür, dass auch die Versorgung des Kindes gut ist“, sagt Weber. Studien deuten zudem darauf hin, dass das Training der Mutter auch einen Effekt auf das Herz des Ungeborenen hat. So hat Linda May von der Kansas City University of Medicine herausgefunden, dass die Herzrate von Babys variabler und langsamer wurde, wenn die Mütter Sport getrieben haben. Dies gilt als Zeichen einer guten Anpassungsfähigkeit des kindlichen Organismus. Die Psychologin Sulprizio hebt noch etwas anderes hervor: „Wenn die Mutter glücklich ist, spürt sie in der Regel weniger Stress, den sie dann auch nicht an das Kind weitergibt.“ Der Neurologe Kempermann geht noch einen Schritt weiter und sagt, dass Kinder von Müttern, die während der Schwangerschaft Sport getrieben haben, ihr Leben lang davon profitieren können. Noch ist das nur eine These. Kempermann würde sich wünschen, dass es bald eine Studie dazu gebe.

Was haben Sie noch gemacht, außer Laufen? Ich habe regelmäßig Pilates gemacht, ein leichtes Krafttraining ohne Gewichte, das an Yoga angelehnt ist. Mir kam es darauf an, eine allgemeine Körperkraft zu erhalten. Ein Crosstrainer ist toll, weil es gelenkschonender ist. Man hat im Prinzip die Laufbewegung, setzt den Körper aber nicht den Schlägen wie beim Laufen aus. Und Schwimmen oder Aquajogging ist wunderbar, weil einem das Wasser einen Teil des Gewichts abnimmt. Das ist ein sehr angenehmes Gefühl. Oder Spaziergehen, das ist auch eine Form von Bewegung. Grundsätzlich ist es meine Überzeugung, dass ein aktiver Lebensstil gesund für meinen Körper und demnach auch für mein Baby ist. Das Pensum, die Intensität, das muss jeder für sich selbst ein bisschen bestimmen.

Das Gespräch führte Michael Wittersbagen.