



Sport für zwei

Fitnessstipps für werdende Mamas

Sport treiben mit Baby ist ein Tabu? Sportwissenschaftler sind sich sicher: keineswegs! Im Gegenteil: Bewegung in der Schwangerschaft tut Mutter und Kind gut – vorausgesetzt, nicht Ihr Ehrgeiz, sondern Ihr Körper gibt das Tempo vor. Im gesunden Maße kann Sport sogar zahlreichen Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen.

FITNESS MIT BAUCH

Erfahren Sie hier, welche Sportarten auch für Schwangere gut geeignet sind und auf welche Sie jetzt lieber verzichten sollten, um sich und Ihr Kind zu schützen. Die ideale Checkliste für Ihre Sporttasche.

DAS BABY MACHT MIT!

Sie können generell bis zur Geburt sportlich aktiv sein, wenn es Ihnen gut geht. Ihr Baby wird durch moderate Bewegung und Training nicht geschädigt. Zwar steigt auch sein Puls an (im Schnitt auf 160 Schläge/Min.), er beruhigt sich aber schnell wieder. Wenn Sie sich noch unterhalten können, ist das Anstrengungslevel o.k.

DIE VORTEILE

Sport kann Beschwerden vorbeugen und lindern. Denn Bewegung ...

- ... kurbelt den Kreislauf an.
- ... regt den Stoffwechsel an.
- ... senkt die Thrombosegefahr.
- ... beugt Rückenschmerzen vor.
- ... beugt Ödemen und Wassereinlagerungen vor.
- ... sorgt für Ausgeglichenheit.
- ... löst Verspannungen.
- ... kann Schwangerschaftsdiabetes vorbeugen.

GEEIGNETE SPORTARTEN

Gut sind gelenkschonende Ausdauersportarten wie:

- Nordic Walking
- Joggen
- Radfahren
- Schwimmen
- Pilates
- Yoga (Wichtig: ab 32. SSW keine Über-Kopf-Übungen wie die Kerze mehr machen. Das Baby könnte sich in Beckenendlage drehen.)

Der Besuch im Fitnessstudio ist o.k., solange:

- Sie nicht bis zur totalen Erschöpfung trainieren
- Ihre Herzfrequenz nicht auf über 140 Schläge/Min. steigt
- Sie starke Bauchmuskelübungen wie Crunches (Bauchpressen) meiden
- Sie ab dem 4. Monat keine Kraftübungen in Rückenlage mehr durchführen
- Sie für ausreichend Pausen im Liegen und Sitzen sorgen
- Sie genügend trinken

NICHT ZU EMPFEHLEN

Abzuraten ist von heftigen, ruckartigen Bewegungen, die bei diesen Sportarten üblich sind:

- Tennis
- Squash
- Mannschaftssportarten

Abzuraten ist auch von Sportarten mit Sturz- und Verletzungsgefahr wie:

- Reiten
- Inlineskaten
- Snowboarden/Skifahren
- Kampfsport

Keine Extreme:

- Auch Sport bei großer Hitze oder in der Höhe sowie Tauchen sollten Sie meiden.

Tipp:

Bei gesundheitlichen Beschwerden wie Diabetes, Bluthochdruck oder einer Risikoschwangerschaft sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie Sport treiben.