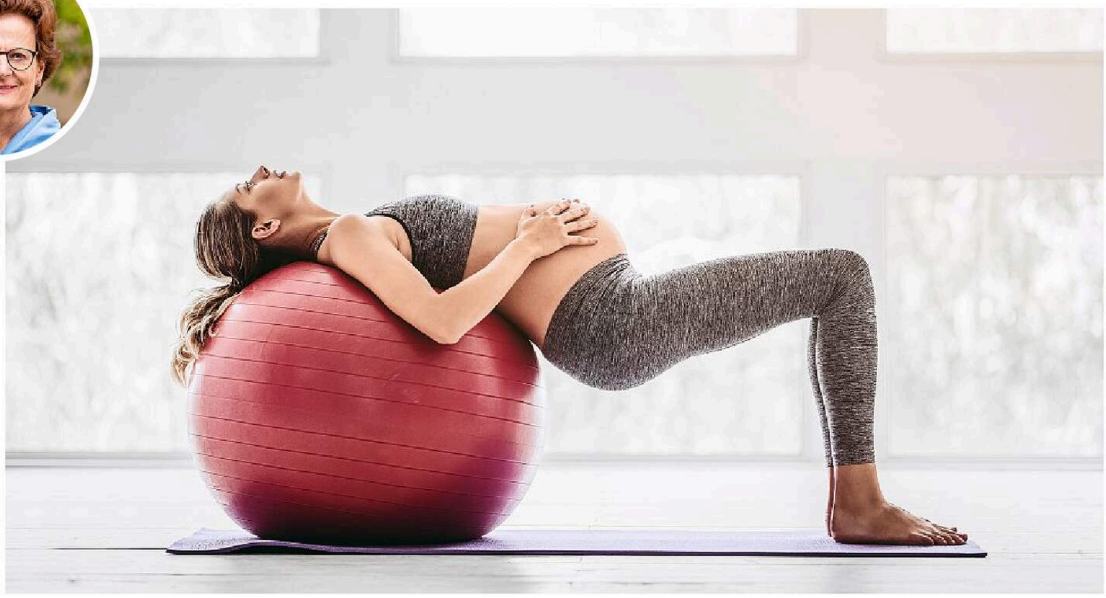
Prof. Dr. Monika Leitner ist Dozentin Physiotherapie an der Berner Fachhochschule. Foto: Nic Olshiati



Beckenbodentraining vor und nach der Geburt ist sehr wichtig. Dabei können spezielle Übungen etwa im Yoga oder Pilates helfen. Foto: Getty Images

Wie Frauen mit Babybauch fit bleiben und später zum Sport zurückfinden

Sportlich durch die Schwangerschaft Wer gezielt trainiert, profitiert körperlich und mental – auch beim Wiedereinstieg nach der Geburt. Das sagt die Expertin Monika Leitner.

Loris Brasser

Joggen mit Babybauch? Intensives Training mitten in der Schwangerschaft? Was bei Spitzensportlerinnen möglich ist, wirkt auf einige Frauen noch immer befremdlich. Ein positiver Trend zeichnet sich aber ab: Immer mehr Frauen bleiben auch mit Baby im Bauch in Bewegung, Athletinnen finden nach der Geburt zurück in den Spitzensport.

«Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit», sagt Monika Leitner, Professorin an der Berner Fachhochschule und Expertin für perinatale Gesundheit. Wer es richtig angeht, tut sich und dem Kind etwas Gutes.

Lange war Zurückhaltung angesagt. Heute empfehlen Fachgremien wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gesunden Schwangeren mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche – rund 30 Minuten an fünf Tagen. Auch die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz stützt diese Empfehlungen. «Selbst bislang inaktive Frauen dürfen beginnen, aber mit Mass», sagt Leitner. Eine Couch-Potato, die plötzlich High-Intensity-Trainings macht, ist keine gute Idee. Doch Spazieren, Schwimmen oder Velofahren? Sehr wohl.

Die Art der Bewegung ist entscheidend

Regelmässige Aktivität senkt das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes, übermässige Gewichtszunahme oder Präeklampsie, Bluthochdruck in der Schwangerschaft. Weitere Studien zeigen, dass Bewegung keine Früh- oder Fehlgeburten auslöst – sofern keine medizinischen Komplikationen vorliegen. Zudem wirkt Bewegung stimmungsaufhellend – gerade in der sensiblen Zeit rund um die Geburt ist das zentral.

Die Art der Bewegung ist dabei entscheidend. Empfehlenswert sind Sportarten mit moderater Intensität wie Walking, Schwimmen, Radfahren oder Schwangerschaftsyoga. Kontaktsportarten oder Aktivitäten mit hohem Sturzrisiko wie Reiten oder Skifahren sowie Hitze und Dehydrierung sollten vermieden werden. Wichtig ist es, den Körper gut zu beobachten und Warnsignale wie Schwindel, Blutungen oder Schmerzen ernst zu nehmen.

Immer wieder im Fokus des Trainings sollte der Beckenboden stehen. Während der Geburt wird er maximal gedehnt, manchmal auch verletzt. «Das ist wie ein Marathon», sagt Leitner. Auch trainierte Athletinnen seien davor nicht gefeit. Gezielt vorbereitet werden kann der Beckenboden mit speziellen Übungen, die unter anderem auch im Yoga oder Pilates vorkommen. Auch Leitner empfiehlt Beckenbodentraining vor und nach der Geburt, denn es beugt Inkontinenz und Senkungen vor, fördert die Rückbildung und kann das sexuelle Empfinden verbessern.

Nach der Schwangerschaft: Langsam zurück zum Sport

Wie also weiter nach der Geburt? «Es braucht neun Monate, bis das Gewebe bereit ist, das Kind zu gebären – und etwa ebenso lange, bis es wieder wie vorher ist», sagt Leitner. Trotzdem darf man schon früh anfangen. Leichte Beckenbodenübungen sind bereits wenige Tage nach der Geburt möglich und werden dann in den nachfolgenden Wochen der Rückbildung langsam gesteigert. Spaziergänge, moderates Velofahren, sanftes Pilates: erlaubt, sobald es sich gut anfühlt. Mit Joggen empfiehlt es sich abzuwarten – oft mindestens zwei bis drei Monate.

Auch die Unterstützung durch Fachpersonen ist zentral. Hebammen oder Beckenboden-Physiotherapeutinnen können helfen, den Wiedereinstieg sicher zu gestalten. Wichtig ist stets ein stufenweiser Aufbau. Leitner spricht von einem «kriterienorientierten» Vorgehen – ähnlich wie in der Reha nach einer Kreuzband-OP. Nicht der Kalender entscheidet über den nächsten Trainingsschritt, sondern die körperliche Verfassung. Spezialisierte Beckenboden-Physiotherapeutinnen beurteilen die Funktionen und die Belastbarkeit der Beckenbodenmuskulatur und können damit einen individuellen Trainingsplan erstellen.

Beckenbodentraining auch nach Kaiserschnitt wichtig

Ob mit oder ohne Kaiserschnitt – die Belastung bleibt. «Auch der Kaiserschnitt schützt den Beckenboden nicht automatisch», sagt Leitner. Schon die Schwangerschaft allein dehnt und belastet das Gewebe. Der Kaiserschnitt ist – im Gegensatz zur natürlichen Geburt – ein operativer Eingriff, der immer beliebter wird: Laut dem Schweizerischen Gesundheitsobservatorium erfolgen 33 Prozent aller Geburten per Kaiserschnitt. Neben Risiken wie Schmerzen, Narbenproblemen oder Komplikationen bei späteren Geburten zeigen zahlreiche Studien mit grossen Datensätzen, dass Kinder, die per Kaiserschnitt zur Welt kommen, statistisch häufiger an Krankheiten wie Asthma, Allergien oder Übergewicht leiden.

Ein möglicher Grund: Kinder, die per Kaiserschnitt geboren werden, kommen nicht mit der natürlichen Bakterienflora der Mutter in Kontakt. Ihr Mikrobiom entwickelt sich dadurch anders – was das Immunsystem beeinflussen und das Risiko für bestimmte Krankheiten erhöhen kann.

«Nicht von null auf hundert», sagt die Expertin

Diese Methode daher rein zum Beckenbodenschutz oder aufgrund ästhetischer Befindlichkeiten zu wählen, sei keine gute Strategie, sagt Leitner. Studien zeigen zudem, dass sich das Risiko für Beckenbodenprobleme einige Jahre nach der Geburt – egal ob vaginal oder per Kaiserschnitt – häufig angleicht.

Was hilft? Struktur und Geduld, in Leitners Worten: «Nicht von null auf hundert». Onlineprogramme wie Rundunendlichfit bieten Pläne für stufenweises Aufbauen, begleitet von spezialisierten Beckenbodenphysiotherapeutinnen. So kann man langsam, aber sicher zurück zum Sport finden – ohne den Körper zu überfordern. Warnzeichen wie Druckgefühl im Beckenbereich, Inkontinenz oder Schmerzen sollten ernst genommen werden.

Nach der Geburt fühlen sich viele Frauen fremd im eigenen Körper. «Der Bauch ist weich, die Beine schwer, acht Kilo mehr – und dann die Vorstellung, man muss nach kurzer Zeit wieder perfekt aussehen», sagt Leitner. Dabei sei gerade jetzt Selbstannahme wichtig. «Sei stolz auf das, was dein Körper geleistet hat», rät sie. Studien zeigen, dass positive Körperwahrnehmung das Risiko für postpartale Depressionen senken kann. Und wer den eigenen Körper annimmt, trainiert besser – und bleibt langfristig gesünder.

Martinez gewinnt die Königsetappe nach über 4000 Höhenmetern im Sprint

Tour de Romandie Grosser Tag für den Franzosen: Er gewinnt das 4. Teilstück und übernimmt damit auch die Gesamtführung.

Bis auf 2066 Meter über Meer, bis hinauf auf Thyon 2000 ging es in der Königsetappe der Tour de Romandie. Gestartet wurde in Sitten, mehr als 4000 Höhenmeter und 128,4 km später kamen die Fahrer im Ziel an.

Früh war erneut ein Trio ausgerissen – wie schon am Vortag mit Stefan Küng –, doch auch am Samstag kamen die Ausreisser um Ben Zwiehoff, Julien Bernard und Louis Barré nicht durch. Der Deutsche Zwiehoff wurde als Erster eingeholt, den Franzosen Barré erwischte es 15 km vor dem Ziel, es blieb noch Landsmann Bernard übrig. 2 km später war es auch um ihn geschehen.

Sekundenspiel an der Spitze

Im Aufstieg zu Thyon 2000 wurde es ein Abnützungskampf, das Feld wurde immer mehr auseinandergerissen. 6 km vor dem Ziel war nur noch ein Quartett übrig. Der Portugiese João Almeida und Lenny Martinez aus Frankreich setzten sich später ab und machten den Sieg unter sich aus – mit dem besseren Ende für Martinez.

Mit den letzten Reserven im Regen zum Sieg: Martinez (l.) bezwingt Almeida im Sprint. Foto: AFP

Damit ist der 21-Jährige neuer Leader. Er liegt aber nur zwei Sekunden vor dem Italiener Lorenzo Fortunato und drei vor Almeida. Der belgische Favorit Remco Evenepoel, der am Schlussanstieg Helferdienste verrichtete, liegt schon 1:41 Minuten zurück.

Die Rundfahrt wird heute in Genf mit einem Zeitfahren über 17,1 km entschieden. *(hua)*