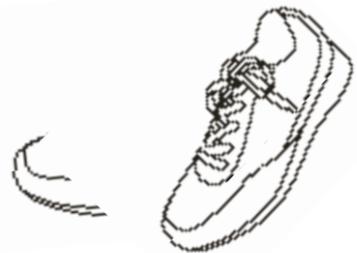


**Süßer Trainingskumpel:**  
Manche Übungen lassen sich gut mit Baby machen

Westend61/Cavan Images/Getty Images/E+/TerryJ

# FIT mit Kind



Aus dem Kreißsaal ins Fitnessstudio? Nö. Da können wir Mütter uns mal ohne schlechtes Gewissen Zeit lassen. Zuerst muss **die Körpermitte stabilisiert werden.** Und das am besten ganz sanft

TEXT: BEATRICE SOBECK

**B**erüht und reich müsste man sein. Dann könnte man die besten Fitnesscoaches engagieren und der durch die Schwangerschaft außer Form geratene Körper wäre im Nullkommant nichts wieder in shape.

Die Realität sieht anders aus: Die meisten von uns müssen sich in Geduld üben und verdammt viel Selbstdisziplin aufbringen, um ihren Körper in die alte Form zu bringen. Das ist per se auch nicht schlecht: Denn nach Schwangerschaft und Geburt braucht der Körper vor allem eins – Zeit. Zu früh zu viel Sport zu treiben, schadet ihm genauso wie gar nichts zu machen. Die wichtigste und wertvollste Phase ist die des Wochenbettes. „In diesen sechs bis

acht Wochen nach der Geburt ist die Hormonlage im Körper der Mutter perfekt darauf ausgelegt, Organe und Muskulatur in den Ursprungszustand zurückzubilden. Stillen fördert diese Hormonsituation zusätzlich“, sagt Verena Wiechers. Die Sportwissenschaftlerin und Beckenbodentherapeutin aus Hennef bietet jungen Müttern Regenerationskurse im Wochenbett und weiterführende Trainingsprogramme an.

## Den Beckenboden stärken

Oft lassen Frauen die wertvollen ersten Wochen verstreichen oder übernehmen sich körperlich. Die Folge: „50 Prozent der Frauen, die ein Kind geboren haben, weisen eine Beckenbodenschwäche auf. Je älter die Frauen werden, desto größer die Probleme“, sagt Wiechers. Ihre wichtigste Botschaft: schnellst möglich nach der Geburt mit regenerativen Beckenbodenübungen beginnen.

Also doch sofort Gymnastikmatte ausrollen und trimmen? „Nein. Regenerativ bedeutet, sich täglich fünf bis zehn Minuten mithilfe der eigenen Atmung auf den Beckenboden zu konzentrieren – ihn anzuspannen, zu halten und zu entspannen. Das geht morgens und abends beim Zähneputzen, das funktioniert im Sitzen beim Stillen, in Wartezimmern, sogar beim Kuseln im Bett“, erklärt Wiechers, die selbst Mutter zweier Jungs ist.

Wer dann zusätzlich täglich Spaziergänge mit dem Kinderwagen unternimmt, hat gute Erfolgsaussichten wieder eine stabile Körpermitte zu bekommen.

Allerdings schleichen sich im Mama-Alltag leicht ein paar Gewohnheiten ein, die dem Beckenboden nicht gut tun. „Oft sehe ich Mütter, die sich unterhalten und die ganze Zeit die Babyschale samt Kind am Arm hängen haben. Die Kraftanstrengung drückt auf den Beckenboden, die Belastung ist viel zu hoch“, so die Therapeutin. Gleiches geschieht beim Joggen, Springen oder Gewichte-

SERVICE

**Bereit für das Sporttraining?** Machen Sie den Körpermitte-Test und finden Sie heraus, ob Ihre Körpermitte wieder belastbar ist. Den Test finden Sie unter [www.baby-und-familie.de/magazin](http://www.baby-und-familie.de/magazin) oder QR-Code scannen

stemmen. „Im schlimmsten Fall riskieren die Frauen eine Gebärmutter-senkung. Viele leiden später unter Inkontinenz“, sagt Wiechers. Als Faustformel gilt: Für die Dauer des Wochenbettes tragen Mütter nicht schwerer als das eigene Baby wiegt.

Im Alltag kann das schwierig sein, etwa wenn auch ältere Geschwister da sind, oder man tagsüber mit dem Baby oder den Kindern allein ist. Alles eine Frage der Organisation findet die Sportwissenschaftlerin. Schwere Einkäufe lassen sich auf das Wochenende legen, wenn der



**Joggen** gehen Mütter erst, wenn die Körpermitte stabil ist und der Arzt grünes Licht gibt

Partner helfen kann. Wer alleinerziehend ist, organisiert sich Hilfe. Bleiben noch die älteren Geschwister: Je nach Alter des Kindes kann man ihm vermitteln, dass Mama nur das Baby tragen darf. Immer durchhalten lässt sich das vermutlich nicht. Auch dafür weiß Wiechers Rat: „Entweder setzen Sie sich zum Kind an den Boden oder Sie nehmen es im Sitzen auf den Schoß. Gibt es keine Sitzgelegenheiten gucken Sie nach Stufen oder anderen Erhebungen, wo Sie einen Fuß aufstellen und das Kind auf Ihren Oberschenkel setzen können.“ Das Gewicht laste so auf dem Bein und nicht auf Hüfte und Becken, wo es den Beckenboden beanspruchen würde.

## Zurück in den Sport

Joggingrunden und das Fitnessstudio müssen mindestens solange warten bis der Rückbildungskurs beendet ist und Frauenarzt und Hebamme grünes Licht geben. „Mit der Rückbildung können Mütter ab der siebten Woche nach der Geburt anfangen, im besten Fall dauert der Kurs zehn Wochen“, so die Sportwissenschaftlerin.

Wer jetzt wieder in sein altes Sporttraining einsteigen will, kann einen Körpermitte-Test machen (siehe Kasten oben). Er hilft herauszufinden, ob man tatsächlich wieder mit intensiveren Belastungen beginnen kann oder der Beckenboden vielleicht doch noch Unterstützung braucht. „Starten Sie trotzdem mit moderater Intensität. Hören Sie auf Ihren Körper“, empfiehlt Marion Sulprizio, Sportpsychologin an der Sporthochschule Köln und wissenschaftliche Mitarbeiterin im Referat Sport und Schwangerschaft. Walken, Schwimmen, Yoga oder Fahrradfahren – Sportarten, die ohne Sprünge, Schläge oder Stampfen auskommen, hält sie für besonders geeignet. Das Gute am Sport: Er stärkt auch die innere Haltung und macht selbstbewusst – wenn das kein Ansporn ist. ■

Miteinander