

Anna Kraft

Fit durch die Schwangerschaft

Workouts für jedes Trimester
und die Rückbildung

Mit Fotos von
Dirk Spath Photography

KNAUR 
BALANCE

Die in diesem Buch vorgestellten Gesundheitstipps wurden von der Autorin, vom Verlag und ärztlich sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und die Autorin schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur-balance.de



© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Co-Autor: Dr. med. Nina Sander

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: Isabella Materne

Coverabbildung: Dirk Spath Photography

Bildnachweis

Dirk Spath Photography: Übungsfotos und S. 12, 58, 128

Privat: S. 90, 131

Shutterstock.com: S. 55, 94, 117 sowie Hintergründe und illustrative Elemente

Foto von Frau Dr. med. Nina Sander mit Genehmigung der Novogyn Praxis

Layout und Satz: Nadine Clemens, München

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-67574-8

2 4 5 3 1

*Für
Emmi*

Inhalt

Prolog	8
--------------	---

Erstes Trimester – Woche 1 bis Woche 13	13
--	-----------

Juhuuu, schwanger!	14
So war es bei mir	14
Das sagt Dr. med. Nina Sander:	
So sportlich darf ich sein	17
Das sagt Dr. med. Nina Sander:	
Darum ist Schwangeren so oft übel	19
Fragebogen: Der TÜV für die anderen Umstände	24
Los geht's mit Aufwärmen	26
Übungsabfolge Warm-up für Trimester 1 und 2	27
Übungen für das erste Trimester	32
Schwangerschaftsmythen Teil 1	56

Zweites Trimester – Woche 14 bis Woche 27	59
--	-----------

Auf geht's in die zweite Runde!	60
Das sagt Dr. med. Nina Sander:	
Das hat es mit den Mutterbändern auf sich	62
Fragebogen: Der TÜV für die anderen Umstände	64
Übungen für das zweite Trimester	66
Schwangerschaftsmythen Teil 2	89

Drittes Trimester – Woche 28 bis zum Babyglück 91

Endspurt!	92
Das sagt Dr. med. Nina Sander: Darum fühlt sich jeder Gang in den 2. Stock wie ein Marathonlauf an	95
Fragebogen: Der TÜV für die anderen Umstände	96
Übungen für das dritte Trimester	98
Beckenbodenübungen – Meine Favoriten	118
Schwangerschaftsmythen Teil 3	124
Spaziergänge – Wuchtig durch den Garten der Natur	126
Schwimmen – Der Wal wird zu Wasser gelassen	127

Wochenbettgymnastik und Rückbildung 129

Endlich ist die Kleine da!	130
Das sagt Dr. med. Nina Sander: Deshalb sind Wochenbettgymnastik und Rückbildung so wichtig	132
Wochenbettgymnastik – Übungen	134
Übungen für die Rückbildung	144

Epilog 159

Über die Autorinnen 160



Prolog

Da bin ich also schwanger. Memo an mich selbst: Lebenstraum erfüllt. Einer von so vielen. Nein, der wichtigste. Sportmoderatorin wollte ich auch mal werden. Hat auch geklappt. Eigentlich wollte ich auch mal an Olympischen Spielen teilnehmen. Aber da hatten zwei resolute Knieverletzungen etwas dagegen, und am Ende waren dann doch noch ein paar Mädels viel schneller als ich. Erneuter Vermerk: Curling bei Olympischen Winterspielen scheint mir alterslos. Mal schauen, was sich noch ergibt. Also auf jeden Fall noch möglich. Mein Leben ist Sport, vor und hinter der Kamera, und das wird sich wohl nie ändern. Kurz nachdem ich das Licht der Welt erblickte, saß ich mit meinen Förmchen auf einem Fußballplatz hinter dem Tor, in der Sandgrube der Weitspringer, während mein Vater als Trainer an der Seitenlinie stand.

Ich habe mein Leben lang Sport gemacht. Und jetzt? Jetzt bin ich schwanger. Ich bin voller Vorfreude auf das, was kommt, aber auch in vollem Bewusstsein, dass sich was verändern wird. Aber wie wird sich was und vor allem wann verändern? Zumindest kann ich nicht behaupten, dass mit meiner Schwangerschaft meine Fitnessbegeisterung abgenommen hätte. Aber schwanger und fit, geht das überhaupt? Es klingt zugegeben nach einem griffigen Werbetext, aber wie viel Wahrheit steckt dahinter?

Die Suche nach entsprechender Literatur abseits reiner Schwangerschaftsgymnastik, Yoga oder Pilates für Schwangere lief weitestgehend ins Leere. Oberflächliche Gespräche mit Ärzten hatten alle den Tenor: *Ihr Körper wird Ihnen zeigen, was und wie viel Sie machen können.* Hm?! Was heißt das konkret? Melde ich mich ab dem zweiten Monat fürs Seniorenturnen an? Oder kann man als schwangere Frau auch als Solokünstlerin am Babyschwimmen teilnehmen? Kann man den Bereich zwischen Extrem-Couching und Spazierengehen mit irgendetwas füllen, was entfernt an Sport erinnert?

Als Unschwängere habe ich versucht, drei- bis viermal pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen. Auf Reisen habe ich mir fürs Hotelzimmer ein kleines Programm zusammengestellt. Wenn es die Zeit erlaubt, gönne ich mir eine kleine Runde im Park. Ich brauche das, als Ausgleich. Mir geht es nicht um militärische Disziplin, sondern um Bewegung als Teil meines Wohlbefindens.

Jetzt bin ich also schwanger. Was kann ich mir selbst erlauben, was kann ich dem Kind zumuten? Ist Sport generell gut? Für mich, für das Baby? Wird mein Baby möglicherweise dadurch auch zur Sportskanone? Ich bin mir sicher, dass das Ungeborene nicht mit jedem Liegestütz an Bizeps gewinnt. Aber wenn die Mutter durch Sport an Lebensqualität gewinnt, überträgt sich das dann auch auf das Kind? Und darum geht es doch letztlich. Oder bin ich mit meinen Fragen zu naiv? Mir ist durchaus bewusst, dass man seine Figur während der Schwangerschaft nur bedingt beeinflussen kann, aber will man das überhaupt?!

Witzigerweise war meine Figur vor der Schwangerschaft eher ein Randaspekt. Ich habe gerne Sport gemacht und mich, so weit es ging, bewusst ernährt. Meine Figur war gewissermaßen die Folge davon. Schokolade gehört zu meinem Leben, seit ich denken kann, bei Drei-Gänge-Menüs verzichte ich eher auf die Vorspeise als auf das Dessert, am liebsten aber gar nicht. Auch Essen ist für mich Lebensqualität.

Isst man während der Schwangerschaft eigentlich automatisch mehr? Wie viel nimmt man während einer Schwangerschaft – in der Regel – überhaupt zu? Kann man die Elastizität der Haut beeinflussen?

Denn es gibt ja auch ein Leben nach der Schwangerschaft, das bitte gerne ohne Zwischenstopp in einer Mechanikerwerkstatt meiner Wahl fortgesetzt werden soll. Wie genau schafft man gute Voraussetzungen für die Zeit der Rückbildung?

Ich bin mit einem ganzen Füllhorn an Fragen an diese Thematik herangetreten. Zum Wohl des Kindes und zum Wohl der Mutter. In dieser Reihen-



*Ist Sport
generell gut?
Für mich,
für das Baby?*

folge. Medizinischen Rat habe ich mir bei Frau Dr. Nina Sander geholt. Sie ist selbst mehrfache Mutter und gehört zu den renommiertesten Frauenärztinnen dieses Landes. In der Folge ist dieses Buch entstanden – mit Tipps und Übungen und Erfahrungen. Denn ich möchte dir zeigen, dass Fitness in deiner Schwangerschaft nicht nur möglich ist, sondern auch guttut.

Im Folgenden erkläre ich dir kurz deinen/unseren Trainingsfahrplan. Wichtig ist, dass du auf die Signale deines Körpers hörst, denn da dein Körper nun zunehmend weniger leistungsfähig ist, fordert er immer häufiger Pausen!



Alle Workouts sind zugeschnitten auf die jeweiligen Trimester und sollen dich nicht auspowern, sondern vitalisierend wirken. Schwanger, fit und glücklich sind drei Parameter, die sich eben nicht nur nicht ausschließen, sondern durchaus zusammenhängen.

Viel Spaß mit diesem Buch, deiner Schwangerschaft, deinem Körper und deiner Fitness.

Sport & schwanger – Dein Fahrplan

Im **ersten Trimester** erwarten dich Übungen für ein Ganzkörperworkout, die du als werdende Mama ohne Bedenken und Probleme absolvieren kannst. Wenn ich nicht gerade mit Übelkeit zu kämpfen hatte, sah mein Bewegungsprogramm nahezu so aus wie vor der freudigen Botschaft, Mami zu werden. Mit Sport und Bewegung kannst du der ständigen Müdigkeit entgegenwirken und dein Körpergefühl verbessern, um den Alltag mit wachsendem Bauch einfacher zu meistern.

Trimester zwei enthält Übungen, die auf die Mobilisierung und Kräftigung deines Rückens, Rumpfes und deiner Beine ausgelegt sind. Stärke die Beine für die anstehende Geburt und kräftige deinen Rücken, um Zwicken und Ziehen während des Schwangerschaftsverlaufs zu vertreiben, denn damit hatte ich ab der 16. Woche zunehmend zu kämpfen.

Das abschließende **dritte Trimester** visiert mit verschiedenen Übungen den »versteckten« Beckenboden an. Ich erkläre dir, wo dieser Beckenboden eigentlich genau liegt und wie du ihn am besten ansteuerst. So weißt du auch für die anschließende Rückbildung schon mal, wo es langgeht.



Erstes Trimester

Woche 1 bis Woche 13

Juhuuu, schwanger!

Rückblickend kann ich sagen, dass ich erst begonnen habe, mir Gedanken zu machen, als das Teströhrchen zwei Streifen anzeigte. Durchgängig farblich einheitlich, unmissverständlich. Yes, es ist so weit, eine kleine Family wartet!

Den herzlichsten Glückwunsch an dieser Stelle an DICH! Neun Monate unbändige Vorfreude warten auf dich! Da wächst nun ein kleines Menschlein in unserem – deinem – Bauch heran! Verrückte Vorstellung! Ab sofort sind wir beide – seid ihr beide – also immer zu zweit, auch wenn sich unser Untermieter oder die Untermieterin erst in Monaten blicken lassen wird. Noch kannst du dir – wahrscheinlich genauso wenig wie ich – gar nicht vorstellen, dass Treppensteigen, Schnürsenkelbinden und sogar Schlafen mal zum Kraftakt werden können. ☺ Doch ich hörte davon.

Gemeinsam bestreiten wir nun hoffentlich die nächsten Monate vielleicht mal mehr, mal weniger sportlich, all das müssen wir auf uns zukommen lassen.

So war es bei mir

Ich kann dir sagen, mit dieser Schwangerschaft ging bei mir endlich ein großer Traum in Erfüllung. Geplant, länger probiert, geklappt, Treffer. Größtes Glück, größte Emotion. Der Arzt brachte schließlich letzte Gewissheit. Schwanger! Wahnsinn! Vieles relativiert sich ja im Angesicht einer nahenden Geburt. Deine Probleme des Alltags verflüchtigen sich. Hormone auf Höhenflug. Mein Leben entwickelte quasi auf Knopfdruck eine nie da gewesene Leichtigkeit. In Erwartung einer körperlichen Schwere war das für mich ein gänzlich unbekanntes Phänomen. Der Kopf wurde frei. Und zwar so, wie es nicht mal ein einstündiges Workout zu leisten imstande ist.

Es soll ja Frauen geben, die wissen sofort, dass sie schwanger sind. Hast du es sofort gewusst? Ich nicht. Einige Wochen hatte ich mein Fitnessprogramm, ohne auch nur die Andeutung einer Schwangerschaft zu haben, weiter durchgezogen. Ein gewisses Unwohlsein hatte mich schließlich zum Test genötigt. Und dann der plötzliche Höhenflug, der immer noch anhält, obwohl nach ein paar Stunden, vielleicht Tagen der erste Hammer kam. Heute kann ich sagen: Das Grundgefühl war immer da. Es trägt einen durch die Tücken und Untiefen – und Hämmer – der Trimester.

Mein erster Hammer war die Sensibilität meiner Nase: Zigarettenrauch, Aftershave, Schweiß, Kaugummi, Duschgel und sogar Zahnpasta. Sobald meine Nase einen speziellen Duft identifiziert hatte, ging ein sofortiger Impuls an den Magen: Jetzt bitte hemmungslos übergeben. Weder wusste ich im Vorhinein, welcher Geruch diesen Reiz auslösen würde, noch konnte ich es im Nachhinein rekonstruieren. Auch die Tageszeit spielte keine Rolle. Das Einzige, was ich zielsicher abschätzen konnte, war, dass zwischen Geruchswahrnehmung und apokalyptischer Umsetzung zwischen ein und drei Sekunden vergingen. Es gab auch keinerlei Verlässlichkeit bezüglich der einzelnen Gerüche, sodass man sich darauf hätte einstellen können.

Meine Nase be- und verarbeitete die Gerüche beängstigend wahllos. Ich versuchte demzufolge, ein geruchsneutrales Leben zu führen. Ich lernte Einwegtüten zu schätzen, sie wurden ein ständiger Begleiter. Ich mied Menschenansammlungen, besuchte Fitnessstudios nur außerhalb von Stoßzeiten und versuchte, mich dort in der Nähe eines geöffneten Fensters aufzuhalten. Überhaupt: frische Luft, ein leichter Wind im Wald und im Park – eine Wohltat, fernab der Abluftventilatoren der Restaurants. Schlafen, fantastisch. Ich weiß zwar nicht, ob sich der Geruchssinn über Nacht komplett ausschaltet, aber er sendet zumindest keinerlei Instruktionen an Magen oder Speiseröhre. Schlafen ist die beste Medizin. Da ist was dran.

Und trotzdem ließ mir das erste Trimester Phasen, in denen ich mich bewegen wollte, bewegen musste, weil ich das Gefühl hatte, ansonsten einzu-

rosten. Auch mein Job ging ja weiter, zwar immer mit Tüte in der Nähe, aber auch das tat mir gut.

Vielleicht erging es dir in den letzten Wochen ähnlich und du konntest dich in diesen Zeilen wiedererkennen. Wenn nicht, gratuliere ich dir, du hast wirklich nichts verpasst! Ganz ehrlich! 😊

Im Folgenden stelle ich dir Übungen vor, die ich während des ersten Trimesters problemlos bewältigen konnte. Mit dem größten Ziel, das Freizeitsport haben kann: Spaß und Freude. Irgendwann wird der schwangere Körper brüllen: »Genug! Schön war's«. Dann weißt du, dass es reicht. Und diesen Zeitpunkt solltest du auch nicht aus persönlichem Ehrgeiz überschreiten. Die Übungen im ersten Abschnitt deiner Schwangerschaft umfassen ein Ganzkörperprogramm, das dein allgemeines Körpergefühl mit wachsendem Bäuchlein verbessert und die nervige Schwangerschaftsmüdigkeit gerade in den ersten Wochen vertreibt.

Genieße das erste Trimester deiner Schwangerschaft und sei so aktiv, wie du möchtest und wie du kannst.



Anna



Das sagt Dr. med. Nina Sander:

So sportlich darf ich sein



Für viele, vor allem junge Frauen ist es die Frage aller Fragen. Sport in der Schwangerschaft – erlaubt oder ein No-Go?

Vor nicht allzu langer Zeit war die Antwort ebenso klar wie einfach. Sport und schwanger – es passt einfach nicht zusammen. Bereits einfache körperliche Belastungen waren strikt verboten. Ein bisschen Gymnastik, ein bisschen schwimmen, ab und an behutsam spazieren gehen. Mehr nicht.

Das ist ein Weltbild, das längst über den Haufen geworfen wurde. Sport und Schwangerschaft schließen sich längst nicht mehr aus. Ganz im Gegenteil. Sport in Maßen wird heutzutage sogar empfohlen. Und das aus gutem Grund. Sportliche Aktivitäten können bei Schwangeren sowohl körperlichen als auch psychischen Problemen entgegenwirken. Stress wird besser bewältigt. Die Stärkung der Muskulatur, insbesondere im Becken- und Rückenbereich, ist für die anstehende Geburt von Vorteil. Auch Herz-Kreislauf-Problemen im Wochenbett kann vorgebeugt werden. Die Schlussfolgerung: Moderates Sporttreiben ist erlaubt – keine Extreme!

Wenn mich schwangere Patientinnen in der Sprechstunde fragen, ob sie ihren Sport weiter betreiben dürfen, so kann ich in aller Regel sagen: Ja, bitte! Sport in der Schwangerschaft ist absolut empfehlenswert, denn er hilft, die körperlichen Veränderungen gut aufzufangen, stärkt Herz und Kreislauf, das Immunsystem und kann die Schwangere sehr gut auf die Anstrengungen der Geburt vorbereiten. Außerdem begünstigt er die psychische Stabilität und ist ein probates Mittel zum Stressabbau.

Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen bespreche ich das Thema Sport mit all meinen schwangeren Patientinnen, denn auch die bisher nicht sportlich aktiven sind in dieser besonderen Lebensphase sehr daran interessiert, was sie sich und damit ihrem ungeborenen Kind Gutes tun können. Folgende Punkte sollten dabei jedoch zwingend beachtet werden:

- ▶ Eine Schwangerschaft an sich ist bereits schon Hochleistungssport für den weiblichen Körper und fordert stärkere Anforderungen an bestimmte Körperfunktionen. Das Herz beispielsweise pumpt in der Schwangerschaft bereits ein viel größeres Blutvolumen durch den Körper als normal, wodurch sich die Herzfrequenz erhöht. Die Folge: Schwangere geraten auch schon ohne größere Aktivitäten schnell aus der Puste.
- ▶ Wenn bei einer Patientin keinerlei Auffälligkeiten vorliegen, also keine Komplikationen bei Vorschwangerschaften und in der jetzigen Schwangerschaft oder eigene Erkrankungen (hoher Blutdruck, Diabetes o.Ä.), kann sie ihre bisherige sportliche Aktivität fortführen. Dabei ergeben sich durch die Schwangerschaft ganz automatisch einige Veränderungen: Hochrisikosportarten (Kraftsport, Kontaktsport [Fußball, Handball], Tiefseetauchen, Klettern, Trampolinspringen, Marathonläufe, Geräteturnen) sind wegen der hohen Verletzungsgefahr, auch bei Geübten, zu vermeiden. Gerade im 1. Trimester führen die extremen hormonellen Veränderungen zu unterschiedlich stark ausgeprägten körperlichen und psychischen Symptomen, die auch die trainierteste Sportlerin in unnötige Gefahrensituationen bringen.
- ▶ Sport bis an die persönliche Leistungsgrenze oder gar darüber hinaus zu treiben, ist ein hervorragendes Ziel für die Zeit außerhalb der Schwangerschaft und die Rückbildungszeit.
- ▶ Handelt es sich bei der Patientin um eine Sportanfängerin, rate ich auch oft, sich entweder in professionelle Hände zu begeben, um ein korrektes Training zu erhalten, oder einen der inzwischen vielfältig angebotenen Pränatakkurse zu besuchen.

Im Allgemeinen empfehlen sich funktionelles Training, Yoga, Pilates, Schwimmen, Wassergymnastik und Walking als ideale Wegbegleiter durch die Schwangerschaft.

In den ersten 14 Wochen einer Schwangerschaft findet die komplette Organogenese statt, d. h., nach 14 Wochen ist der Embryo bereits mit allem ausgestattet, was er als Mensch benötigt. Es ist die sensibelste Zeit einer

Schwangerschaft, die es möglichst gut zu unterstützen gilt, unter anderem mit moderater körperlicher Bewegung, angepasst an die individuellen Voraussetzungen.

Auch ich wünsche viel Spaß mit diesem Fitnessbegleiter für Schwangere und werde mich in den jeweiligen Trimestern immer mal wieder zu Wort melden.

Darum ist Schwangeren so oft übel

Übelkeit, Geschmacks- und Geruchsveränderungen und (morgendliches) Erbrechen sind teils sehr belastende Symptome in der Frühschwangerschaft und zum Teil darüber hinaus. Es ist nicht vollständig geklärt, welche Faktoren zu den unterschiedlichen Ausprägungen der Schwangerschafts-übelkeit beitragen. Allerdings scheinen hohe *Beta-hCG*-Spiegel – z. B. bei Mehrlingen – zu stärkerer Übelkeit, teils mit schwerem täglichen Erbrechen, zu führen. Der Zusammenhang ist aber nicht bewiesen.

Das *Beta-hCG* ist ein Peptidhormon, das von sogenannten Syncytiotrophoblasten während der Schwangerschaft gebildet wird und für den Beginn und den Erhalt der Schwangerschaft benötigt wird. Es erreicht seine maximale Serumkonzentration zwischen der 8. und 12. Schwangerschaftswoche, wenn es im Allgemeinen zur stärksten Ausprägung der Übelkeit kommt.

80 Prozent der Schwangeren leiden unter unterschiedlich stark ausgeprägter Übelkeit, die in der Regel nach der 12. Schwangerschaftswoche schwächer wird und bis zur 20. Schwangerschaftswoche verschwunden ist. Bei einem kleinen Teil der Schwangeren dauert sie über die gesamte Schwangerschaft an.

Ein weiteres Hormon, das Progesteron, ist ebenso für den Erhalt der

Schwangerschaft wichtig, sorgt aber auch für eine gewisse gastrale und enterale Arrhythmie, die neben Übelkeit und Erbrechen bei vielen Schwangeren zu Sodbrennen und Verstopfung führt.

Neben den Hormonen werden auch psychische Faktoren als Ursache einer sogenannten *Hyperemesis gravidarum* diskutiert. Solche sind z.B.: ambivalente Gefühle zur Schwangerschaft (oh je, ich bin schwanger, was nun?), bestehende Essstörungen, Ängste.

Es gibt keine allgemeingültigen Zentimeterangaben zum Wachstum des Bauchumfangs. So, wie es große, kleine, kräftige und zarte Frauen gibt, verhält es sich auch mit dem Bauch. Ebenso existieren ethnische Unterschiede, die sich aus der Konstitution der Mutter/der Eltern ergeben. Asiaten sind z.B. im Allgemeinen kleiner als Europäer und US-Amerikaner. Viel entscheidender ist der Wachstums- und Entwicklungsverlauf des Ungeborenen: Wächst es im Verlauf der Schwangerschaft adäquat? Dabei helfen – wie auch später bei den U-Untersuchungen beim Kinderarzt – Wachstumskurven, die im Idealfall das Wachstum entlang einer Perzentile widerspiegeln.

Um dieses Wachstum zu dokumentieren, dienen uns Frauenärzten neben der Tastuntersuchung des Bauches der Schwangeren mit den klassischen sogenannten Leopold'schen Handgriffen die Ultraschalluntersuchungen im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen. Dabei interessieren uns viele verschiedene Parameter (u. a. Kopf- und Bauchumfang, Oberschenkelknochenlänge des Fetus, Organe und Bewegungen des Ungeborenen, Fruchtwassermenge, Struktur und Lokalisation der Plazenta [des Mutterkuchens], ggf. auch die Durchblutung der Nabelschnur und der Gebärmutter und vieles mehr) für einen abschließenden Befund zum Fortschritt der Entwicklung des Ungeborenen.



*Der Bauch:
Wie viel wird er
wachsen?*

Hilfe, woher kommen diese Heißhungerattacken?!?

Heißhungerattacken in der Schwangerschaft sind häufig bedingt durch die physiologisch bedingte Insulinresistenz. Vereinfacht gesagt gelangt der aufgenommene Zucker mithilfe des ausgeschütteten Insulins in die Körperzellen und sorgt für ein befriedigendes Sättigungsgefühl. In der Schwangerschaft, insbesondere ab der 20. Schwangerschaftswoche, werden die Zellen resistenter gegen Insulin, und trotz vermehrter Insulinausschüttung gelangt der Zucker nur unzureichend in die Zellen. Das Insulin im Blut signalisiert uns dann ein »Gib mir mehr«.

Gewichtsverlauf und Ernährung in der Schwangerschaft – was ist das Maß, und kann ich es beeinflussen?

Das Thema Ernährung hat aktuell in unserer Gesellschaft einen extrem hohen Stellenwert – Lebensmittel sind in Hülle und Fülle und jederzeit greifbar: ein wahres Luxusphänomen. In Zeiten des Superfood gilt es, einen kühlen Kopf zu behalten und, wie so oft im Leben, nicht in Extreme zu verfallen. Meine sportlich aktiven Patientinnen setzen sich im Allgemeinen auch schon vor ihrer (ersten) Schwangerschaft sehr genau mit dem Thema auseinander, und auch die Patientinnen, die übergewichtig sind, wissen um ihren erhöhten BMI und die damit verbundenen Risiken, z. B. an Diabetes, Bluthochdruck oder am metabolischen Syndrom zu erkranken, aber auch vermehrt Schwangerschaftskomplikationen (Schwangerschaftsdiabetes, Präeklamp-

sie [»Schwangerschaftsvergiftung«, Frühgeburt oder Terminüberschreitung mit kompliziertem Geburtsverlauf u. a.) zu entwickeln.

Eine zunehmend größere Gruppe bilden aber die Frauen, die dem heutigen Schönheitsideal einer extrem schlanken Frau entsprechen und nach BMI untergewichtig sind. Übrigens ist dies häufig auch die Gruppe von Frauen, bei denen auf natürliche Weise der Kinderwunsch unerfüllt bleibt. Gleiches gilt für Frauen, die extrem Leistungssport betreiben.

Unser Körper ist da wieder einmal faszinierend schlau, denn eine Schwangerschaft benötigt für das gesunde Austragen des Kindes ausreichend körperliche Reserven der Mutter. Gewicht und Ernährung sind also sehr wichtige Faktoren für Start und Verlauf einer Schwangerschaft, die absolut von jedem Einzelnen beeinflusst werden kann.

Bereits vor Eintritt der Schwangerschaft sollte die Patientin möglichst normalgewichtig sein. Die Ernährung sollte ausgewogen sein, und sie sollte sich zusätzlich mit Folsäure und Jodid (bei gesunder Schilddrüse) versorgen. Folsäure reduziert das Risiko von Neuralrohrdefekten beim Kind und kann in der Regel über die normale Ernährung nicht in ausreichender Konzentration aufgenommen werden. Jodmangel gefährdet die Intelligenz des Kindes.

Des Weiteren ist die Supplementation von Omega-3-Fettsäuren und ggf. auch Eisen zu empfehlen.

Bei eingetretener Schwangerschaft ist es besser, wegen der Gefahr von Verunreinigung durch Bakterien (z.B. Listerien) auf rohes Fleisch, rohen Fisch und Rohmilch zu verzichten.

An der Kalorienzufuhr ändert sich bis zum 4. Monat erst mal nichts, danach sollten täglich ca. 300 kcal mehr aufgenommen werden.

Orientierung bietet auch der Ausgangs-BMI:

- ▶ BMI <20: Die Gewichtszunahme sollte bis zum Ende der Schwangerschaft zwischen 12 und 18 kg liegen.
- ▶ BMI 20–26: 11–16 kg
- ▶ BMI 26–29: 7–11 kg
- ▶ BMI >29: 5–9 kg

Plötzlich auftretende starke Gewichtszunahme ist immer ein Grund, sich unverzüglich beim Frauenarzt vorzustellen.

Ich bin gespannt, wie dehnbar mein Körper sein wird, wie viel Bauch ich haben werde. Dazu werde ich die nächsten Monate mit Fotos dokumentieren und in jedem Trimester meinen Bauchumfang messen.



Fragebogen

Der TÜV
für die anderen
Umstände

Trimester 1

Bauchumfang:

cm



Gewicht:

kg

Gemütszustand:



Das esse ich am liebsten:

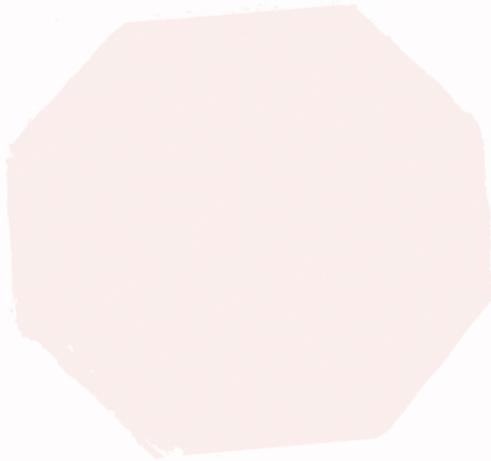
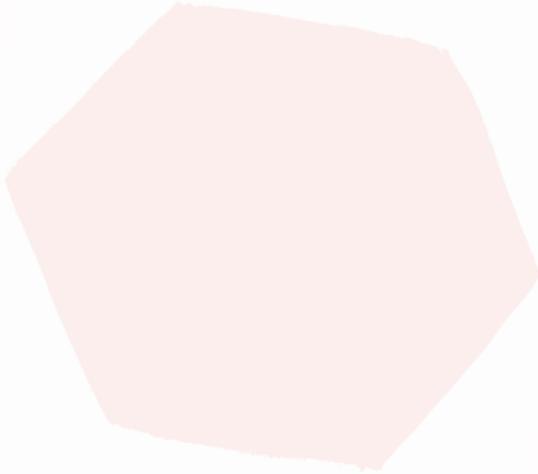


Diese Musik höre ich am liebsten:



Diese Serien/Filme
schaue ich am liebsten:

Platz für deine Fotos
und Schnappschüsse



Los geht's mit Aufwärmen

Ein gezieltes Aufwärmen des Körpers ist generell wichtig. Häufig erliegt man ja dem Irrglauben, hier ein paar Minuten sparen zu können. Doch es ist unabdingbar, den Körper erst mal auf Betriebstemperatur, d.h. das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Auch Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder müssen auf das bevorstehende Training vorbereitet werden. Vielleicht ja auch die kleine Erbse, wer weiß?! So stimmst du dich nicht nur körperlich und mental auf eine sportliche Einheit ein, sondern beugst auch möglichen Verletzungen vor. Ein langsamer Einstieg in ein Workout lässt das Blut schneller durch deinen Körper pumpen, die Herzfrequenz steigt an, und dir wird allmählich wärmer. Im Kaltstart den Hintern nebst wachsendem Bauch vom Sofa in die Übung zu katapultieren, macht überhaupt keinen Sinn.



*Je dicker mein Bauch wurde,
umso schwieriger und damit
anstrengender wurde es, und ich
musste das Tempo drosseln.
Mach nur so viel, wie es Körper
und Bauch erlauben!*

Übungsabfolge Warm-up für Trimester 1 und 2

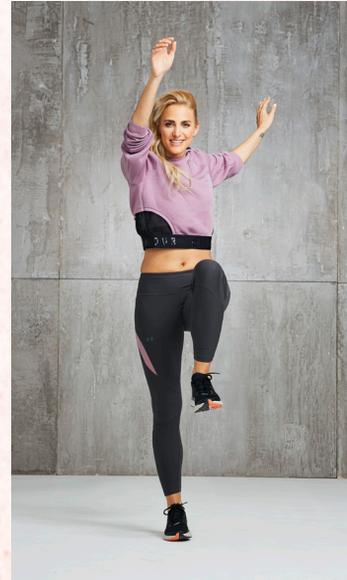
Auf der Stelle treten

Deine Füße stehen hüftbreit auseinander, der Oberkörper ist aufrecht. Du hebst beide Knie abwechselnd an und bewegst die Arme gegengleich mit. Je höher du das Knie anhebst, desto intensiver wird das Joggen auf der Stelle. 10 Wiederholungen pro Bein.

Auf der Stelle treten

+ Armkreisen

Du trittst weiter auf der Stelle und lässt nun die Arme langsam nach vorne (10 Wiederholungen), nach hinten (10 Wiederholungen) und – wenn du kannst – gegengleich (10 Wiederholungen) kreisen.



*Zwischen den Übungen
nie absetzen, immer auf
der Stelle langsam weiter-
treten und in die nächste
Übung wechseln.*

Auf der Stelle treten + Schulterkreisen

In Bewegung bleiben – also auf der Stelle weitertreten – und nun beide Schultern zu deinen Ohren nach oben ziehen. (Du müsstest so bereits eine Anspannung im Nacken spüren.) Schieb dann beide Schultern so weit es geht nach hinten unten und beginne mit der Kreisbewegung (10 Wiederholungen).

Auf der Stelle treten + Armkrei- sen mit ausgestreckten Armen

Eine Minute »Hampelmann« mal anders. Kreuze deine Arme auf Schulterhöhe vor dem Brustkorb und strecke sie wieder zur Seite aus. Gleichzeitig hebst du die Füße abwechselnd vor dem Körper nach vorne an. 10 Wiederholungen.

» Mir tat das Springen durch die schmerzenden Bänder am Becken und in der Leistengegend schon früh in der Schwangerschaft weh, daher waren Sprünge für mich eher schwierig, und ich entwickelte diese eigene Hampelmann-Variante.

