

Wann und vor allem wie können Sportlerinnen nach einer Geburt wieder ins Training einsteigen?

DER KÖRPER SAGT, WAS GEHT

Ratgeber, was Frauen in der Schwangerschaft sportlich tun oder lassen sollten, gibt es viele. Doch wie sieht der sportliche Wiedereinstieg NACH der Geburt aus? Wir haben bei Triathletin Nicola Spirig, Läuferin Judith Wyder und der Sportärztin Gaby Aebbersold nachgefragt.



TEXT: SHARON KESPER

Was den Sport während einer Schwangerschaft betrifft, gibt es zahlreiche Studien und Artikel. Darin wird aufgezeigt, welche Sportarten sinnvoll oder eher risikobehaftet sind und welche Intensität angemessen ist. Wie es sich mit dem Wiedereinstieg in den Sport nach einer Geburt verhält, ist hingegen nur wenig thematisiert. Viele begeisterte Sportlerinnen sind daher verunsichert, wann und in welcher Form sie wieder trainieren dürfen, zumal im Spital meist zu längerer Ruhe gemahnt wird.

FRÜH BEGINNEN, ABER SANFT

Eins vorneweg: Pauschalrezepte gibt es nicht und die individuellen Unterschiede sind gross. Denn ob eine Geburt auf natürlichem Weg oder per Kaiserschnitt erfolgt und ob sie drei oder 20 Stunden dauert, hat einen wesentlichen Einfluss auf den Körper und seine Kräfte. Ebenso spielt die sportliche Vorgeschichte eine Rolle. Generell gilt: Sportlerinnen können relativ schnell

wieder mit Bewegung und sanftem Sport beginnen – vernünftig dosiert und mit niedriger Intensität.

Sowohl Triathletin Nicola Spirig (Mutter von zwei Buben und einem Mädchen) und OL-Läuferin Judith Wyder (ein Kind) haben bis kurz vor der Geburt und auch schon bald wieder danach Sport betrieben. Beide betonen, dass es wichtig sei, auf das Körpergefühl zu achten und den Aufbau danach zu richten. Als leistungsorientierte Frauen – bei denen die Geburten mitten in der sportlichen Karriere erfolgten – wollten beide möglichst rasch wieder sportlich aktiv sein, aber mit Mass. Nicola Spirig hat jeweils bereits nach ein paar Tagen wieder mit leichtem Krafttraining für die Arme und mit langen Spaziergängen angefangen. «Ich war froh, mich wieder bewegen zu können.» Ähnliches sagt auch Judith Wyder: «Es war mir wichtig, schon früh mit Spaziergängen, Nordic Walking und Langlauf zu beginnen. Bewegung tut gut und hilft, die Balance zwischen Mutter, Frau und Sportlerin zu finden.» >



Hat Leistungssport und Mutter perfekt miteinander verbinden können. Nicola Spirig mit Sohn Yannic und Ehemann Reto Hug nach dem Gewinn der olympischen Silbermedaille in Rio 2016.



Zuerst waren bei Judith Wyder nach der Geburt Spaziergänge mit Kinderwagen oder leichte Langlaufeinheiten angesagt, mit Jogging begann sie erst einige Wochen später.



Bewegung tut grundsätzlich auch kurz nach der Geburt gut, aber Eile ist in dieser Situation fehl am Platz.

Trotz ihrem Leben als Spitzensportlerin finden beide Frauen, dass der Fokus anfangs noch nicht auf der Leistung liegen soll. Judith Wyder war es wichtig, vor allem bezüglich Stabilität eine gute Basis zu schaffen. Sie habe deshalb früh mit der Rückbildung und der Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur begonnen. Auch Nicola Spirig betont die Kräftigung des Beckenbodens. Mit Schwimmen hat die Triathletin gewartet, bis keine Infektionsgefahr mehr bestand.

KONTINUIERLICHE STEIGERUNG

Die ersten Kilometer lief Judith Wyder schliesslich nach fünf Wochen wieder. Allerdings zuerst abwechselnd fünf Minuten joggen in Kombination mit fünf Minuten gehen. «Erst nach dreieinhalb Monaten begann ich wieder, konkrete Ziele zu verfolgen.» Auch Nicola Spirig hat erst nach ein paar Wochen wieder mit laufen begonnen, «als ich merkte, dass der Beckenboden wieder stärker wird». Und als sie spürte, dass der Körper sich gut zurückgebildet hatte, «erhöhte ich in einem zweiten Schritt bei

etwa gleich grossem Umfang langsam die Intensität.» Um jeweils zu spüren, was sie tun dürfen, haben beide Athletinnen viel in ihren Körper hineingehört und ihr Sportprogramm situativ dem Befinden angepasst. Ausserdem haben beide regelmässig Rücksprachen mit Physiotherapeuten, Hebammen und Ärzten gehalten.

Dieses Vorgehen empfiehlt sich auch für Hobbysportlerinnen. Bewegung tut grundsätzlich gut und ist bald nach einer Geburt wieder möglich und sinnvoll. Dabei sollten fixe Pläne und Vorgaben vorerst weggelassen werden. Auch auf die Intensität kommt es erst einmal nicht an – Eile ist in so einer Situation sowieso fehl am Platz. Nicola Spirig sagt: «Wer wie ich die ganze Schwangerschaft durch aktiv bleiben konnte, hat eine gute Basis. Dennoch schadet es dem Körper nicht, wenn man ihm nach der anstrengenden Geburt und der extremen Umstellung etwas Ruhe gibt. Sich Zeit zu nehmen lohnt sich, damit man sich an die neue, wunderschöne Welt mit Baby gewöhnen kann.» **f**

Die Ärztin Gaby Aebersold im Interview «Ein starker Beckenboden ist wichtig»

Frau Aebersold, wie können Frauen nach einer Geburt wieder ins sportliche Training einsteigen?

Es ist wichtig, möglichst bald mit Beckenbodentraining zu beginnen. Ein starker Beckenboden ist entscheidend, denn dieser ist nach einer Geburt geschwächt, was zum Beispiel zu Inkontinenz und Senkung der inneren Organe führen kann. Zudem sollte die Rumpfmuskulatur gekräftigt werden, um möglichst bald das muskuläre Gleichgewicht wiederherzustellen. Erst danach kann das spezifische, gewohnte Training wieder schrittweise aufgenommen werden.

Was heisst das in Tagen oder Wochen?

Bei unkompliziertem Verlauf sollte es nach sechs bis acht Wochen möglich sein, die sportliche Aktivität, welche bereits vor der Schwangerschaft durchgeführt wurde, wieder zu beginnen. Diese Phase verläuft allerdings sehr individuell. Jede Sportart belastet den Körper auf andere Weise, und darauf sollten sich die Frauen spezifisch vorbereiten.

Wie sieht es mit Laufsport aus?

Der Beckenboden wird beim Joggen stark belastet, deshalb ist das vorangehende Beckenbodentraining unerlässlich, zudem Rumpfkraftübungen wie bereits erwähnt. Danach wäre es ideal, erst einmal zu walken, und sobald das gut geht, dürfen lockere Läufe absolviert werden. Und dann kann das Aufbaustraining starten, das heisst: Am Anfang soll die Belastung tief sein und man trainiert langsamer und kürzer als gewohnt. Dann kann zuerst die Häufigkeit und anschliessend die Dauer gesteigert werden. Und erst am Schluss wird die Intensität erhöht.

Wie sieht es in anderen Sportarten aus?

Beim Radfahren zum Beispiel wird der Beckenboden nicht belastet, deshalb könnten Frauen damit früher wieder beginnen. Allerdings kommt es auf die Grösse des Dammschnitts an; je nachdem kann die Narbe auf dem Sattel sehr unangenehm sein.

Was kann passieren, wenn man zu schnell oder zu intensiv wieder ins Training einsteigt?

Die Bänder sind nach einer Geburt weniger straff als vorher. Wer zu intensiv einsteigt – besonders im Laufsport – riskiert Beschwerden und Blockierungen im Beckenbereich. Eine Schwangerschaft belastet zudem den Rücken stark. Wird auf den Aufbau der Rumpfmuskulatur verzichtet, treten häufig Rückenprobleme auf.

Gibt es andere Risiken, die bezüglich Sport nach einer Geburt zu beachten sind?

Wird das Training zu rasch aufgenommen und abrupt gesteigert, kann dies Überlastungserscheinungen zur Folge haben wie Sehnenansatzentzündungen oder Gelenkschmerzen. Stillende Mütter sollten ausserdem beobachten, wie sich die sportliche Aktivität auswirkt: Zu intensives Training oder zu wenig Flüssigkeitszufuhr kann die Stillfähigkeit beeinträchtigen. Ausserdem ist es empfehlenswert,

dass Frauen beim Arzt untersuchen lassen, ob sie genügend Blut haben. Die meisten Frauen haben nach einer Geburt eine Blutarmut und fühlen sich beim Sport deshalb müde. Wer genügend Eisenreserven hat, kann die Blutarmut rasch wieder korrigieren. Bei zu geringen Eisenreserven bleibt die Blutarmut jedoch bestehen, was zu einer Leistungseinbusse führt.

Inwiefern unterscheidet sich der Wiedereinstieg bei Hobby- und Leistungssportlerinnen?

Leistungssportlerinnen haben bereits vor der Geburt eine bessere Muskulatur, sie erholen sich deshalb in der Regel nach der Geburt deutlich schneller als Gelegenheitsportlerinnen. Auch die Schwangerschaft an sich ist häufig weniger belastend. Spitzensportlerinnen haben zudem meist ein gutes Körpergefühl und können recht gut abschätzen, wann ihr Körper für eine Leistungssteigerung bereit ist.

Eine Frage zum Schluss: Rückmeldungen von FIT for LIFE-Leserinnen zeigen, dass im Spital teilweise empfohlen wird, bis zu sechs Monaten mit Sport zu warten nach der Geburt. Was sagen Sie dazu?

Dafür gibt es keine wissenschaftliche Grundlage. Sechs Monate sind viel zu lang! Werden konsequent Kräftigungsübungen durchgeführt, ist eine durch die Geburt strapazierte und aus dem Gleichgewicht geratene Muskulatur nach spätestens drei Monaten wieder aufgebaut. Sechs Monate ohne körperliches Training würden zu einer starken Einbusse der körperlichen Fitness führen.



Gaby Aebersold ist Fachärztin FMH für Allgemeinmedizin und führt zusammen mit ihrem Mann Christian Aebersold eine Praxis in Brügg BE. Die 54-Jährige ist Mutter von zwei Kindern und als begeisterte Ausdauersportlerin regelmässig laufend, auf dem Mountainbike, in der Loipe oder auf Postensuche beim OL unterwegs.

FIT for LIFE
Das Schweizer Magazin für Fitness, Lauf- und Ausdauersport

3
Hefte für nur CHF 20.– statt CHF 37.50

Jetzt testen! fitforlife.ch/testen

THUN – OBERHOFEN – BEATENBERG – INTERLAKEN – BRIENZ – GRINDELWALD – WENGEN – LAUTERBRUNNEN – MÜRREN – SCHILTHORN

INFERNO
16./17. 8. 2019

Haupt-Sponsoren
Schilthorn
MÜRREN
Medien-Partner
Jungfrau Zeitung

NEU
TEAM
TROPHY
HERREN

INFOS UNTER WWW.INFERNO.CH
**TRIATHLON, HALBMARATHON
TEAM- & COUPLES' TROPHY
MÜRREN FUN TRIATHLON**

INFERNO
MÜRREN - SCHILTHORN
SWITZERLAND