

Schwangerschaft ist kein Grund, auf Sport zu verzichten

Wer vor zwanzig Jahren als Schwangere joggte, erntete verständnislose Blicke. Heute ist Sport während der Schwangerschaft von der Gesellschaft akzeptiert.

Von **Caroline Doka**

Spitzensportlerinnen wie Nicola Spirig trainieren als Schwangere weiter, genauso wie viele begeisterte Freizeitsportlerinnen. Judith Adler, die vor zwei Jahren schwanger war, unternahm bis im fünften Monat lange Velotouren. Auch für Hobbytriathletin Nadja Doka war Ausdauersport während ihrer zwei Schwangerschaften selbstverständlich. Jean-Jacques Fasnacht, Allgemeinpraktiker und Sportarzt aus Benken, sagt: «Bei jungen Frauen ist Sport deutlich mehr angesagt als früher und wird auch während der Schwangerschaft weitergeführt. Dazu beigetragen hat eine bessere Information darüber, dass Sport als moderate Aktivität während der Schwangerschaft nicht nur ungefährlich ist, sondern nützlich.» Bewegung helfe, Probleme wie Übergewicht, Schwangerschaftsdiabetes, Rückenschmerzen, Krampfadern oder Thrombosen zu verhindern, und steigere das Wohlbefinden.

Über den Nutzen von Sport für die Schwangerschaft wusste ich damals nichts. Ich konnte mir als begeisterte Triathletin ganz einfach neun Monate sportliche Enthaltsamkeit nicht vorstellen und war glücklich, als mir mein Arzt grünes Licht für Sport im Wohlfühlbereich gab. Ich beschloss, zum Wohle des Kindes und meiner selbst mehr denn je auf Signale des Körpers zu achten. Nie zeigte mir mein Körper klarer Grenzen auf als während der Schwangerschaft. So war ich zu Beginn, als das Ungeborene sich im Körper einnistete, unglaublich müde und mochte an Sport kaum denken.

Nach drei Monaten war die Müdigkeit wie weggeblasen. Täglich joggte ich, fuhr Velo oder schwamm – mit unglaublicher Freude und Energie, jedoch deutlich gemächlicher als vor der Schwangerschaft. Beim Laufen zwang mich eine volle Blase jede Viertelstunde in die Büsche und verordnete mir damit kleine Pausen. Das Rennvelofahren verleidete mir ab dem sechsten Monat, da mir beim Pedalen zunehmend der Bauch im Weg war. Und beim Kraulen sorgte dieser für eine miserable Wasserlage, so dass ich mehr mit dem schlingenden Kurs als mit einem anständigen Tempo beschäftigt war.



Ein dicker Bauch ist kein Grund, auf den Sport zu verzichten: Schwangere beim Jogging.

«Der Bauch bestimmt, was geht», sagt Nadja Doka. «Bei der zweiten Schwangerschaft signalisierte er mir durch Verhärtung beim Joggen, die Grenze sei erreicht. Ich hörte darum sofort mit Sport auf. Es fiel mir nicht leicht, aber ich wollte das Kind nicht gefährden.» Judith Adler stellte im fünften Monat von Velotouren auf Wandern um. Beide Frauen erzählen, wie gut der Sport ihnen während der Schwangerschaft getan habe. So war es auch bei mir: Nie fühlte ich mich während der Schwangerschaft weniger schwanger als beim Sport. Es war, als fixierten breite Bänder meinen Bauch wie eine grosse Kugel an meinem Körper. Ich hatte mit keinerlei Schwangerschaftsproblemen zu kämpfen und fühlte mich rundum wohl.

Und so joggte ich noch wenige Tage vor der Geburt. Mit hundert Zentimetern Bauch-

Tipps vom Sportarzt

Der Mediziner Jean-Jacques Fasnacht unterscheidet drei Kategorien:

Zu empfehlen: Sportarten wie Wandern, Velofahren, Jogging im aeroben Bereich, Walking, Gymnastik, Skilanglauf.

Zu vermeiden: Sportarten mit erhöhtem Verletzungsrisiko und hoher Belastungsintensität wie Inline-Skating, Leichtathletik-Disziplinen, Rudern, Tennis, Squash, Badminton.

Zu unterlassen: Sportarten mit erhöhtem Sturz- und Verletzungsrisiko wie Skifahren, Snowboarden, Reiten, Klettern, Mountainbiken, Kampf- und Kontaktsport, Flaschentauchen, Bodybuilding, Kraftsport.

umfang, zehn Kilo Mehrgewicht und einer unbändigen Energie. Ich spürte, sie war nicht für den Sport bestimmt, sondern für die Geburt. «Generell wird die körperliche Leistungsfähigkeit während und nach der Schwangerschaft durch moderaten Sport erhöht», sagt Jean-Jacques Fasnacht. «Es ist belegt, dass Entbindung und Wochenbett damit leichter überstanden werden. Ausserdem haben Sportlerinnen gelernt, auf ihren Körper zu hören, und können meist auch mit Schmerzen besser umgehen.» Das hatte ich auch gehofft, doch die Geburt wurde wider Erwarten meine weitaus happigste Herausforderung. Ich erholte mich jedoch rasch und joggte bald wieder. Als mein Söhnchen halbjährig war, mit Babyjogger. Heute ist er zwanzig, und wir sind oft zusammen auf dem Mountainbike unterwegs.



Sportberatung

Jürg Hösli

Wenn die Verdauung plötzlich Probleme macht

Grosse Leistung braucht die entsprechend grosse Energie. Doch was passiert, wenn wir diese Energie nicht mehr zuführen können, wenn die Verdauung uns einen Strich durch die Rechnung macht? Diese Frage müssen sich immer öfter vor allem Ausdauersportler stellen, wenn sie eine solche Diagnose erhalten: Fruktose-Malabsorption, Probleme mit Roggen und Weizen oder Laktose-Intoleranz. Was die wenigsten wissen, ist, dass diese Probleme oft hausgemacht und glücklicherweise reversibel sind.

Am Anfang stehen meist sehr ambitionierte Sportler, die gerne und oft, lange und hart trainieren. Während der Trainings konsumieren sie oft nur Wasser. Kohlenhydrat-Getränke werden kaum verwendet, Riegel oder Gels ebenfalls selten. Nach einiger Zeit und bei parallel dazu auftretenden anderen physischen oder psychischen Belastungen treten plötzlich die ersten Symptome von Verdauungsproblemen auf. Reduzieren die Sportler dann nicht ihr Pensum, kann dies schnell zu chronischen Beschwerden führen.

Was ist passiert? Der Körper ist durch die zu hohe Intensität und die fehlenden Kohlenhydrate in einen abbauenden Zustand geraten und produziert negativen Stress. Der Darm, eine der wichtigsten Barrieren gegen Eindringlinge in unseren Körper, wird aus dem Gleichgewicht gebracht. Die Darmflora wird geschwächt und die Aktivierung des Immunsystems heraufgeschraubt. Wenn der



Es gilt, jeglichen Stress so gering wie möglich zu halten, im Sport wie im Alltag. Das Training sollte in der Intensität nach unten geschraubt, die Dauer allenfalls angepasst werden.

erste Abwehrwall versagt, muss die restliche Reaktion umso stärker ausfallen. Somit treten bei Nährstoffen und Lebensmitteln, welche man früher problemlos geniessen konnte, plötzlich Verdauungsprobleme auf. Zum Beispiel stimulieren Eiweisse, die vor allem im Weizen verantwortlich sind für Unverträglichkeiten, das Immunsystem stärker als sonst. So treten zuweilen massive Probleme auf, insbesondere an Wettkämpfen, da der dortige Stress den Körper weiter belastet.

Was können wir nun tun? Es gilt, jeglichen Stress so gering wie möglich zu halten, im Sport wie im Alltag. Das Training sollte in der Intensität nach unten geschraubt, die Dauer allenfalls angepasst werden. Als hilfreich erweist sich vor allem in der ersten Phase eine Verwendung von Kohlenhydrat-Getränken während des Sports und eine direkt darauf folgende kleine Mahlzeit mit schnell verdaulichen Kohlenhydraten und Eiweissen. Zusätzlich sollte auf einen ausreichenden Anteil an Ballaststoffen in der Ernährung geachtet werden; unter Umständen helfen Präbiotika und Probiotika bei einer schnelleren Genesung. Die Erfahrung zeigt, dass viele Sportler nach relativ kurzer Zeit zu ihren früheren Ernährungsgewohnheiten zurückkehren können.

Jürg Hösli ist Ernährungswissenschaftler und arbeitet bei Sporthomedicum, dem Institut für Sportmedizin in Trier und in Winterthur.

Gadget

Eine Weste für alle Fälle

Komperdell Airshock Flex Ballistic
Erhältlich beim Fachhändler oder im Internet, ab 240 Franken.

Das Tragen von Helmen ist auf der Piste schon längst Usus. Immer mehr Skifahrer und Snowboarder schützen sich zusätzlich auch mit einem Rückenpanzer. Die Airshock-Flex-Ballistic-Weste von Komperdell wurde vergangenes Frühjahr mit dem Ispo-Award, dem Preis für herausragende Produkte aus der Sportbranche, ausgezeichnet. Sie verfügt über eine maximale Schutzzone von Nacken bis Lendenwirbelsäule und ist zudem leicht und anpassungsfähig. (ajk.)

