FOTO: FOTOLIA

Was schwanger aus sportlicher Sicht noch alles möglich ist

Flotter Zweier

Schwangerschaft ist keine Krankheit, Sport in der Schwangerschaft kein Unding. Das Schwangerschaftstagebuch einer runden Breitensportlerin und was eine Sportmedizinerin dazu sagt.

TEXT: **PIA SCHÜPBACH**

Erstes Trimenon*

«Irgendetwas» stimmt nicht. «Keuchend schleppe ich mich neben meinem Partner den Anstieg hoch, während er im Grundlagentempo hoch trippelt. «Irgendetwas stimmt nicht», sage ich, «wahrscheinlich habe ich wieder einen Eisenmangel.» Simon lacht mich aus, nach unzähligen Laufkilometern an meiner Seite weiss er, dass ich im Training immer mal wieder einen Grund zum Jammern finde. Ich hingegen fühle mich, als hätte ich einen Marathon hinter mir. Das ändert sich auch in den folgenden Lauftrainings nicht. Und beim Radfahren wird es nicht besser. Auf einer Fahrt von Aarau nach Bern kommt zum kurzen Schnauf ein Ziehen im Bauch. An eine Schwangerschaft denke ich allerdings keinen Moment und trainiere drei, vier Mal pro Woche. So wie immer.

In der sechsten Woche erfahre ich, dass ich ein Kind im Bauch trage. Ein Gefühl, als flöge ich den Hartbreak Hill beim Ironman Switzerland hoch, als schwebte ich auf den letzten Metern des New York Marathons. Zum Glücksgefühl gesellt sich im gleichen Moment indes auch die Angst, das Würmchen zu verlieren. Ab sofort zählt für mich nur noch das Kleine – ab sofort gibts nur noch Sport im Wohlfühltempo.

Die Sportmedizinerin und frühere Spitzen-Bergläuferin Gaby Aebersold** bestätigt, dass die Abortrate im ersten Trimenon am höchsten sei. Von intensiven oder lang dauernden sportlichen Aktivitäten rät sie deshalb ab. Weil die Schwangerschaftshormone ansteigen, ist einigen Frauen zu Beginn der Schwangerschaft oft übel, somit sinkt die Lust auf Wettkämpfe oder intensiven Sport so oder so. Oft wissen aber Frauen in den ersten zwei Monaten noch gar nicht, dass sie schwanger sind. Wer es früh wisse, so Aebersold, der solle besser nicht bei Wettkämpfen starten. Denn belastet sich die Mutter stark, könne insbesondere die Sauerstoffversorgung des Kindes bedrohlich zurückgehen.

Bei mir nehmen die Pippistopps während des Laufens zu – genauso wie die Müdigkeit in der Freizeit. Statt in die Laufschuhe zu schlüpfen, fläze ich mich deshalb nach der Arbeit lieber mal in den Liegestuhl. Ansonsten fühle ich mich wunderbar und ausgeglichen. Übel ist mir kein einziges Mal. Das hat aber gemäss Gaby Aebersold wohl nichts mit der regelmässigen Bewegung zu tun. «Die einen Frauen spüren die hormonelle Veränderung nicht gross, anderen hingegen macht sie zu schaffen und ihnen wird dann übel. Ob sportlich oder nicht.»

Wie ein Hochleistungssportler fühle ich mich, als ich Simon aufs 3000 m über Meer gelegene Schilthorn begleite: Er rennt auf der Originalstrecke des Inferno-Triathlons, ich wandere ab Mürren hoch aufs Schilthorn. Oben drehen sich meine Gedanken schneller als das Gipfel-Restaurant. Denn irgendwo habe ich aufgeschnappt, dass man sich bei einer Schwangerschaft besser nicht in die Höhe begeben sollte. Zudem ist das Grosi in spe nicht gerade begeistert über meinen Ausflug in die Höhe – ausgerechnet sie, die sonst alles andere als ängstlich ist. Die Ärztin Gaby Aebersold hingegen sagt, dass ein Aufenthalt bei einer komplikationslosen Schwangerschaft – ohne sportliche Betätigung – auf einer Höhe bis 3000 Meter unbedenklich sei. Eine gesunde, schwangere Frau könne sich auch auf 2000 bis 2500 Metern noch leicht sportlich betätigen. Von Aufenthalten über 3000 Meter Höhe werde aber abgeraten.

Was immer geht, ist Schwimmen. Bereits jetzt ist meine Wasserlage etwas besser – und das ganz ohne Techniktraining. Um meine Taille ist ein kleiner Schwimmring gewachsen. →

*Als Trimenon wird eine der drei gleich langen Perioden – jeweils 13 Wochen – einer normalen Schwangerschaft bezeichnet.

**Gaby Aebersold-Schütz ist Fachärztin Allgemeine Medizin FMH, Sportmedizinerin und Verbandsärztin beim Schweizerischen Leichtathletikverband Swiss Athletics. Die mehrfache Schweizer Berglaufmeisterin ist verheiratet mit dem früheren OL-Läufer Christian Aebersold. Gemeinsam haben sie zwei Kinder (Simona, 12-jährig, und Fabian, 9-jährig).

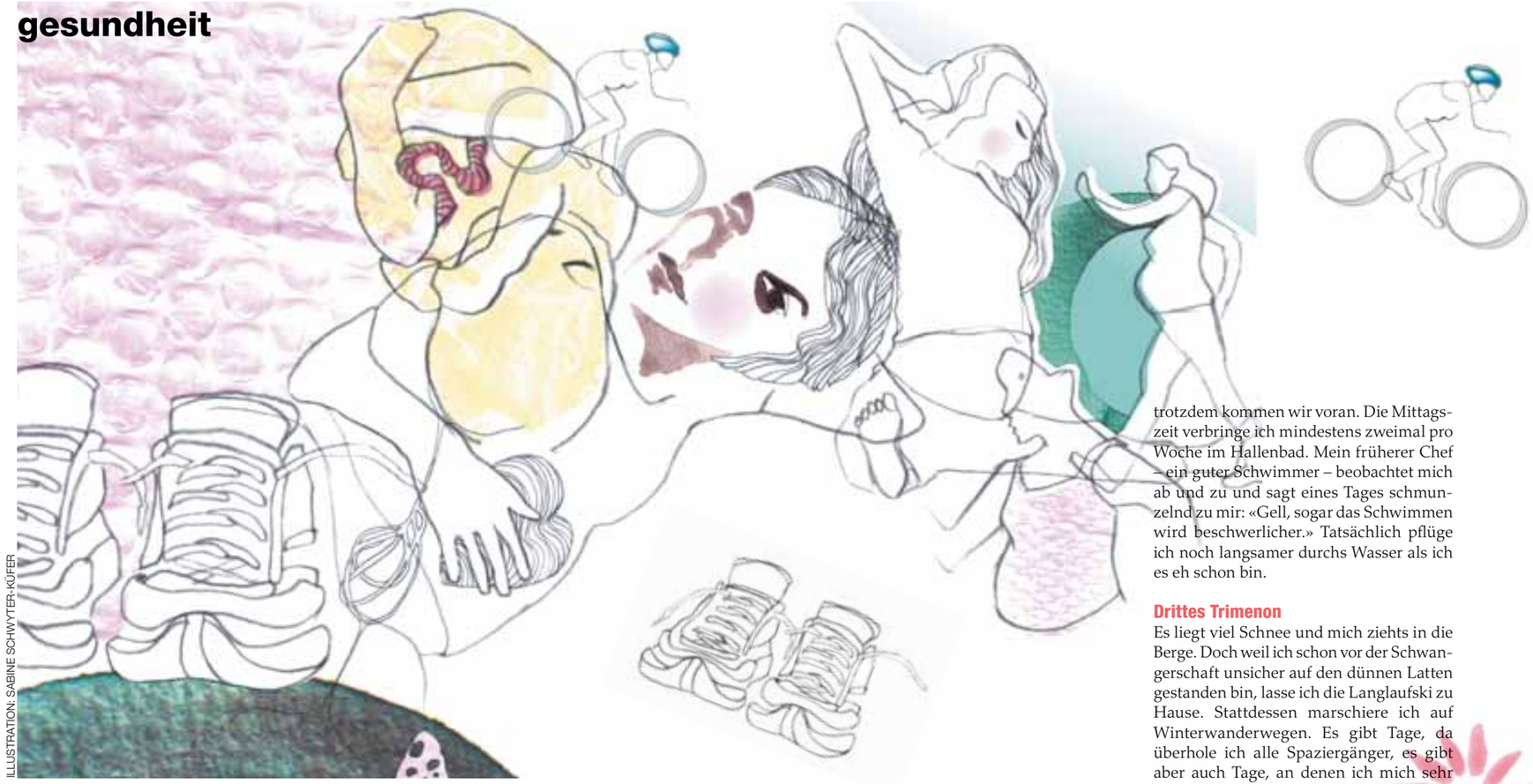

ILLUSTRATION: SABINE SCHWYTER-KÜFER

Auch wenn mein Körper eher Nein sagt, so verlangt doch mein Kopf nach Bewegung. Sport ist schon immer mein Ventil gewesen. Und dieses fehlt mir in der neuen Situation besonders. Ab und zu bequeme ich mich zu einem Lauf über eine Stunde. Allerdings gerate ich schnell aus der Puste. Immerhin, die frische Luft tut gut. «Sport ist gut für die Psyche«, sagt denn auch Gaby Aebersold, «ein gutes Antidepressivum.» Positiv beeinflusse das Sporttreiben auch den Zuckerstoffwechsel, so sinke das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes.

Nach wie vor setze ich mich gerne auf mein Rennrad. In den Abfahrten lege ich mich allerdings nicht mehr in die Kurve, die Angst vor einem Sturz ist zu gross. Rad fahren oder andere Ausdauersportarten wie Walken seien ideal für die Zeit während der Schwangerschaft, sagt Gaby Aebersold. Wer gerne Mountainbike fährt, darf das auch weiterhin tun. Allerdings sollte man ruppige Singletrails meiden. Nicht wegen der Schläge, wie Gaby Aebersold betont. Davor sei das Kind in der Gebärmutter gut geschützt. Wenn die zukünftige Mama hingegen stürzt und verunfallt, hat es womöglich Folgen für das Kind: Denn muss die schwangere Frau geröntgt werden oder braucht Medikamente, dann kann das dem Kleinen schaden.

Die Nachricht von der Schwangerschaft ist raus – unser Kleines scheint sich wohl zu fühlen und wächst. Nun muss ich mein Bäuchlein nicht mehr verstecken und schwimme zweimal wöchentlich ein paar Längen im Hallenbad. Das Schwimmen – eigentlich die einzige Sportart, bei der ich mich körperlich rundum wohl fühle. Trotzdem geniesse ich das Laufen und Radfahren an der frischen Luft mehr. Auf drei, vier Einheiten komme ich nach 12 Wochen immer noch.

Zweites Trimenon

Stolz präsentiere ich meinen Bauch in den Alltagskleidern. In den Sportklamotten sieht das indes eher aus, als hätte ich ein paar Kilo zu viel. Mittlerweile trage ich die Tights von Simon. Mehr als 30 Minuten Laufen pro Training schaffe ich nicht mehr, diese lasse ich mir allerdings nicht nehmen. Das Rennvelo – eingestellt auf eine sehr sportliche Position – steht nun im Keller, dafür bike ich gerne der Aare entlang. Um das Fahren möglichst bequem zu machen, stellen wir mein Mountainbike von Renn- auf Komfortposition ein. So spannt der Bauch nicht.

In der 21. Woche laufe ich zum letzten Mal. Eine kurze Runde. Nach zehn Minuten mache ich mich wieder auf den Heimweg. Ständig habe ich das Gefühl, ich müsste einen Pippistopp einlegen, der Bauch wird hart. «Wer nicht mehr joggen mag, für den ist Walken oder Marschieren eine gute Alternative», sagt Gaby Aebersold. Ausdauersportarten sind während der Schwangerschaft ideal.

Nicht viel hält die Ärztin hingegen von Krafttraining in Form von Gewichtheben. Kräftigungsübungen mit leichten Gewichten können jedoch problemlos weitergeführt werden. In den letzten vier Schwangerschaftsmonaten seien Übungen in Rückenlage zu meiden, da durch den Druck der Gebärmutter auf die Hohlvene der Blutrückfluss zum Herz vermindert werden könne. Moderater Sport in der Schwangerschaft tut gut – allerdings nur, wenn diese problemlos verläuft und der Frauenarzt das Okay gibt. «Bei Komplikationen wie zum Beispiel Blutungen, zu hohem Blutdruck, Schwangerschaftsvergiftung oder vorzeitigen Wehen gilt ein Sportverbot», sagt Gaby Aebersold.

Vermehrt steige ich aufs Mountainbike und radle neben Simon her, wenn er rennt. Das treibt meinen Puls höchstens in den Aufstiegen in die Höhe. Und wir entdecken die Vorteile des Tandemfahrens. Ich kann mich so stark verausgaben wie ich möchte, und trotzdem kommen wir voran. Die Mittagszeit verbringe ich mindestens zweimal pro Woche im Hallenbad. Mein früherer Chef – ein guter Schwimmer – beobachtet mich ab und zu und sagt eines Tages schmunzelnd zu mir: «Gell, sogar das Schwimmen wird beschwerlicher.» Tatsächlich pflüge ich noch langsamer durchs Wasser als ich es eh schon bin.

Drittes Trimenon

Es liegt viel Schnee und mich ziehts in die Berge. Doch weil ich schon vor der Schwangerschaft unsicher auf den dünnen Latten gestanden bin, lasse ich die Langlaufski zu Hause. Stattdessen marschiere ich auf Winterwanderwegen. Es gibt Tage, da überhole ich alle Spaziergänger, es gibt aber auch Tage, an denen ich mich sehr müde fühle und froh bin, wenn ich nach einer Stunde im Restaurant sitze. Und das kann von einem auf den andern Tag ändern. Alles in allem ist der achte Monat derjenige, in dem mir die Bewegung besonders gut tut. Nachts schlafe ich fast immer durch. Nur Wadenkrämpfe stören ab und zu meinen Schlaf.

Ich kriege ein Bahnhofvelo mit tiefem Einstieg geschenkt, damit ich trotz meiner Kugel weiterhin schnell am Bahnhof bin. Darauf zu fahren, wäre kein Problem, doch weil viel Schnee liegt, nehme ich den Bus oder das Tram. Woran ich mich während der gesamten Schwangerschaft nicht gewöhnen kann: Dass ich ein paarmal ein Tram verpasse, weil der gefühlte Spurt tempomässig halt nicht wirklich schnell ist. Nach einem Sturz mit dem Tandem setze ich mich nicht mehr hintendrauf. Das Risiko ist mir zu gross.

Am Schluss wiege ich 14 Kilo mehr – was verglichen mit Kolleginnen eher viel ist. Doch ich kenne weder Rückenschmerzen noch Wasserbeine. Eine Folge des Sports? «Wer in der Schwangerschaft weiterhin regelmässig Sport treibt, der nimmt seltener übermässig an Gewicht zu und hat weniger Rückenschmerzen, fühlt sich insgesamt fitter und zufriedener und schläft besser», sagt Gaby Aebersold. Allerdings sollte man →

FOTO: ZVG

Wenn ein sportliches Paar Eltern wird

Kugelfrau und Sportskanone

TEXT: **SIMON JOLLER**

Zu Beginn gab es schon mal Streit. Wir hatten ja beide keine Ahnung, dass wir bald zu dritt unterwegs sein würden. So konnte ich beim gemeinsamen Biken gar nicht anders denken als: Pia muss einen schwachen Tag haben und findet Ausrede um Ausrede, damit sie das nächste Mal nicht mehr mitkommen muss. Es konnte doch nicht sein, dass sie Knall auf Fall keine Puste mehr hatte. «Der Kopf», dachte ich mir, «der Kopf». Und weil ich in solchen Momenten leider nicht nur denke, sondern auch spreche, gab es dann trotz klarem Herbsttag schon mal dicke Luft.

Auch als wir dann wussten, was eingeschlagen hatte, konnte ich das reduzierte Trainingstempo nicht sofort akzeptieren. Die Schwangerschaft als Bremse? Ich konnte ja nichts sehen. Und all die Warnungen aus den Internet-Foren, die Pia konsultierte, schienen mir sowieso von einer übervorsichtigen, realitätsfremden und unsportlichen Gesellschaft geprägt. Warum nur sollte eine Schwangere per sofort nicht mehr Biken dürfen? Noch nie was von Vollfederung gehört? Laufen sei sowieso schädlich! Ja Herrgott, was hat sich denn die Natur dabei gedacht, als sie die Frau zur Mutter machte? Das Internet, ein einzig Reich von Angstmacherinnen? Gut war unser Arzt nicht virtuell, sondern realistisch und er sagte: «Schwangerschaft ist keine Krankheit.»

Mit dem Bäuchlein wuchs mein Verständnis. Ja, ich fand es nun auch beim Sport treiben wunderbar, dass Pia schwanger war. Nie konnte ich mit ihr zusammen so zügig laufen und hatte erst noch eine Wasserträgerin dabei. Der Grund: Ich laufen, Pia biken, und beide kamen auf ihre Kosten. Und ich glaube, auch unsere Kleine sah den startenden Schwan auf der Aare, auch sie hörte das Pferd in der Koppel mitgaloppieren, auch sie konnte den Morgennebel im Wald riechen.

Und dann kam der Tag, ab dem ich ganz allein unterwegs sein musste. Denn meine Kugelfrau wollte und sollte und konnte nicht mehr. Das habe auch ich eingesehen. Ganz ohne Ratschlag aus Schwangeren-Foren im Internet. Doch die Begleitung begann mir bald zu fehlen. Ein Teil unserer Beziehung fehlte. Erst jetzt fiel mir auf, wie viel wir zusammen besprachen beim Laufen. Wie schön es war, auf einer Jurawiese still nebeneinander zu sitzen. Auch Pia vermisste das. Und manchmal spürte ich ihre Eifersucht, hörte Geschichten von Männern, die ihre schwangere Partnerin zu Hause hätschelten und tätschelten. Doch warum sollte ich nur noch zu Hause hocken? Meine Tochter wird doch auch Freude haben, wenn ihr Papa trotz fortgeschrittenem Alter nicht feiss und träge sein wird.

Immerhin, meine Trainings wurden etwas schneller und etwas kürzer. Weil ich schneller zu Hause sein wollte. Und weil die Bremserin fehlte. Kürzer, aber härter trainieren, die Fettverbrennung steigern mit gesteigerter Intensität: So legte ich mir das im Kopf zurecht. Und siehe da, das Konzept «aus der Not» ging gar nicht schlecht auf, ich war so schnell wie zu unseren schwangerschaftslosen Zeiten.

Vier Monate nach Luisas Geburt ist aus dem Trainingsduo ein -trio geworden. Luisa liebt den Blick aus dem Babyjogger auf die Aare. Im Veloanhänger schläft sie wie ein Murmeltier. Wenn man eine Pause macht und dabei aus dem Anhänger angestrahlt wird, ist das mindestens so schön wie eine neue Bestzeit. Und damit wir beide an Mama Pia dranbleiben können, muss ich manchmal ganz schön schwitzen. Weniger intensiv ist das Training so auch nach der Geburt nicht geworden. Nicht nur was die Herzfrequenz betrifft.

Läuferin und Mutter Mirja Jenni

FOTO: ZVG

«Man ist beim Sporttreiben nie alleine.»

Mirja Jenni, wie haben Sie Ihre Schwangerschaft erlebt?
Ich hatte zwei wunderbare Schwangerschaften. In den ersten drei Monaten war ich zwar oft müde und etwas feinfühliger, aber im normalen Rahmen. Nach dem ersten Drittel der Schwangerschaft kam die Energie aber sofort wieder zurück und ich fühlte mich fit und rundum wohl.

Kannten Sie die typischen Schwangerschaftsbeschwerden wie Müdigkeit und Übelkeit in den ersten drei Monaten oder Rückenschmerzen gegen Ende der Schwangerschaft?
Müdigkeit ja, Übelkeit weniger. Rückenschmerzen hatte ich erst im letzten Monat und nur minim und absolut ertragbar.

Wie hat sich Ihr Sporttreiben während der Schwangerschaft verändert?
Ich wusste sehr früh, dass ich schwanger war, von dem Moment an reduzierte ich das gewohnte Training im Umfang und vor allem in der Intensität. Ich ging zwar immer noch 5- bis 6-mal laufen und einmal Rad fahren, aber nur noch langsam und bis zu einer Stunde. Ich trainierte nur noch nach Lust und Laune und Befinden. Und da dieses Befinden bis zum Ende der Schwangerschaft gut war, lief ich bis kurz vor der Geburt. Die Gangart war aber mehr als «täsele« zu bezeichnen und länger als 45 Minuten lief ich nicht mehr.

Wie lange haben Sie Ihr Spitzensportlerinnen-Pensum durchgezogen?
Ich war von Beginn an der Schwangerschaft nicht mehr Spitzensportlerin. Schliesslich wuchs etwas Wunderbares in mir heran, zu welchem ich Sorge tragen wollte. Da ist jeglicher Egoismus fehl am Platz. Ich war ab sofort eine Hobbysportlerin ohne jegliche sportlichen Ziele. Ich habe alles reduziert: Umfang, Dauer, Intensität und Anzahl Trainings. Ich wollte mich zwar wenn möglich weiterhin bewegen und aktiv bleiben, sofern mir das gut tat. Ich wollte aber keinerlei Risiko eingehen und wusste auch noch nicht, wie es nach der Geburt sportlich weitergehen würde. Klar hatte ich immer den Wunsch, danach wieder zu laufen. Ich war mir aber bewusst, dass es für die ganze Familie stimmen musste.

Haben Sie begonnen, neben dem Laufen andere Sportarten auszuüben?
Ich bin halt schon vor allem Läuferin. Ich bin aber etwa einmal die Woche Rad gefahren und im Winter habe ich ab und zu Langlauf gemacht.

Was hat Ihnen gut getan?
Laufen, Velo fahren, Langlaufen.

Wie lange sind Sie gelaufen?
Bis jeweils zwei oder drei Tage vor der Geburt.

Ab wann nach der Geburt sind Sie wieder gelaufen?
Ich habe drei Wochen nach der Geburt wieder ganz langsam begonnen – eine Hebamme würde jetzt wohl aufschreien, das bin ich mir bewusst. Ich fühlte mich aber gut dabei und hatte wenig Probleme mit dem Beckenboden. Und dies obwohl Fabian, mein zweites Kind, 4,6 kg schwer war.

Wie hat Ihr Form-Aufbau grob ausgesehen?
Die ersten Wochen bin ich nach Befinden rund dreimal pro Woche gelaufen. Danach regelmässig jeden zweiten Tag und von Woche zu Woche jeweils 10 Minuten länger (anfangs 20 Minuten, dann 30, 40 usw.). 3 bis 4 Monate nach der Geburt 5 bis 7 Lauftrainings und dabei sowohl Dauer wie auch Intensität langsam steigernd. Nach fünf Monaten lief ich wieder 7- bis 10-mal pro Woche in verschiedenen Intensitäten, also etwa im gleichen Umfang wie vor der Schwangerschaft.

Wie viele Wochen nach der Schwangerschaft waren Sie wieder auf Ihrem Toplevel?
Nach rund einem halben Jahr.

Ihr Tipp an eine schwangere, sportliche Frau?
Sportliche Ziele und Zeiten vergessen und nach Lust und Laune und Befinden trainieren. Niemandem und schon gar nicht sich selber etwas beweisen wollen mit sportlicher Aktivität. Es geht in der Schwangerschaft vor allem ums Kind. Aktiv bleiben und die Schwangerschaft nicht als Krankheit oder Last ansehen, sondern sich freuen, dass man beim Sporttreiben nie alleine ist – man ist immer in wunderbarer Gesellschaft zu zweit.

Die 34-jährige Läuferin Mirja Jenni ist mehrfache Schweizer Meisterin über verschiedene Distanzen. Sie hat zwei Kinder: Anina (8-jährig) und Fabian (4-jährig). Zudem ist sie Mitautorin des Buches «Mein Fitnessbuch. Schritt für Schritt fit nach der Schwangerschaft», ISBN 978-3-033-02271-3. **F**

→ «nichts Neues anfangen», also nur die bereits gewohnten Sportarten ausüben. Und dies nicht zu exzessiv. Denn wer wegen zu viel Sport zu wenige Kalorien aufnimmt, nehme auch seinem heranwachsenden Kind die Energie zum Wachsen weg. In meinem Umfeld habe ich die Erfahrung gemacht, dass unsportliche Frauen eine Schwangerschaft im Gegensatz zu durchtrainierten Frauen eher als Krankheit empfinden und beispielsweise vermehrt unter Rückenschmerzen leiden.

Ein einziges Mal ziehts mich noch ins Hallenbad. Mittlerweile schwimme ich so langsam, dass ich auf die Bahn der Brustschwimmer wechsle. Einige schlagen aber mit ihren Beinen und Armen derart um sich, dass ich befürchte, sie könnten meinen Bauch treffen. Und so lasse ich es bleiben. Noch immer zieht es mich an die frische Luft: Während Simon auf Langlaufski in Près-d'Orvin ein paar Runden dreht, wandere ich in zügigem Tempo ins Bergrestaurant. Dort machen wir gemeinsam Pause.

Zügiges Tempo: Das gilt bei all meinen Aktivitäten. Statt den Bus zu nehmen, marschiere ich in die Stadt. Manchmal muss ich über mich selber lachen. Wie mag das aussehen, eine Hochschwangere, die strammen Schrittes über die Lorrainebrücke marschiert. Egal, es tut mir gut, ich fühle mich trotz der vielen Kilos noch immer einigermassen fit und es lenkt mich etwas ab von den Gedanken an die baldige Geburt. Sportlich aktive Frauen hätten tendenziell eine leichtere, beziehungsweise kürzere Geburt, sagt Gaby Aebersold. Bauch- und Beckenmuskeln seien kräftiger und leisteten in der Austreibungsphase bessere Dienste. Diese Erkenntnis hilft mir allerdings wenig, da ich schon weiss, dass unser Kleines per Kaiserschnitt auf die Welt geholt werden muss.

Im Wochenbett

Luisa ist da – und sie bewegt sich von den ersten Minuten an ebenso gerne wie ihre Eltern. Wegen der Narbe am Bauch und total fehlender Bauchmuskeln schaffe ich es am ersten Tag noch nicht, sie alleine aus dem Bettchen zu heben. Das tut weh. Das Aufstehen klappt allerdings schon am ersten Abend, ich gehe ein paar Schritte, worauf die eine Pflegerin findet, ich sei «nicht ganz normal». Gaby Aebersold bestätigt, dass sich Sportlerinnen trainingsbedingt viel rascher von einer Geburt erholen. Vielleicht hab ich aber auch einfach gut reden, denn bei mir sind die ganzen neun Monate und die Geburt problemlos verlaufen. Noch im Spital kommt eine Physiotherapeutin vorbei und zeigt Übungen vor, die den Beckenboden kräftigen. Das ist für die Zeit nach der Geburt der einzige Sport, sagt sie. Mit dynamischen Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur muss ich gemäss Gaby Aebersold mindestens vier Wochen warten. Denn der Kaiserschnitt ist auch ein Schnitt durch die Bauchmuskulatur und dieser braucht vier bis sechs Wochen, um gut zu verheilen. Wer spontan geboren hat, der könne seine Bauchmuskeln aber sofort wieder vorsichtig auftrainieren.

Nach der Geburt

Die Narbe schmerzt nur einen Tag, und bereits als ich nach Hause komme, möchte ich aufs Rad sitzen. Zwei Wochen lasse ich mich noch bremsen, danach sagt die Nachsorge-Hebamme: «Wenn das Verlangen so gross ist, dann tut es auch dem Körper gut.» Gaby Aebersold hat fürs Radfahren keine Bedenken: «Das kann man sofort wieder. Nur Frauen, die nach der Geburt den Damm nähen mussten, könnten beim Sitzen auf dem Sattel Schmerzen verspüren, weil die Naht reibt.»

Klar, meine Muskeln sind weg, der Rücken schmerzt nach einer halben Stunde auf dem Mountainbike, und trotzdem habe ich auf der zweistündigen Fahrt Tränen der Freude in den Augen. Auf dieser Tour fahren die Gedanken an die vergangenen eindrücklichen Monate mit. Eine weitere Woche danach zieht es mich aufs Rennvelo und die Kondition ist schon merklich besser.

Wegen der Narbe darf ich nicht ins Hallenbad. Auch der Wochenfluss und die Infektionsgefahr sprechen nicht fürs Schwimmen. Und das Laufen reizt mich nicht, da die mit Milch gefüllten Brüste schon beim normalen Gehen unangenehm auf und ab wippen. Manchmal frage ich mich, wie Spitzensportlerinnen den Sport nach der Geburt handhaben. Eine Kollegin erzählt mir von einer Spitzenathletin, die drei Kinder geboren und jeweils bald das Lauftraining wieder aufgenommen hat. Das beeindruckte die Leute. Allerdings wusste kaum jemand, dass sie Slipeinlagen tragen musste, weil sie den Urin teilweise nicht zurückhalten konnte. So besuche ich einen Rückbildungskurs, um den Beckenboden so schnell wie möglich wieder in Form zu bringen.

Gaby Aebersold rät, ein lockeres Lauftraining erst wieder aufzunehmen, wenn Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur wieder kräftig halten können und die Erschütterung des Laufens keine Unterleibsschmerzen verursacht. Meistens ist das nach vier bis sechs Wochen der Fall. Ihr Tipp: Zu Beginn flache Strecken wählen oder berghoch laufen. Denn beim Hinunterrennen werde der Beckenboden stärker belastet.

Bei mir dauert es neun Wochen, bis ich wieder die Laufschuhe schnüre. Bauch- und Rückenmuskeln habe ich keine mehr, dementsprechend sieht der Laufstil nach ein paar Minuten aus. Und der Muskelkater am Tag danach ist gross. Besonders im Rücken und in den vorderen Oberschenkeln. Dennoch versuche ich es zwei Tage später wieder, tripple schon wieder berghoch. Auch das Laufgefühl ist schon wieder ein ganz anderes. Das Schönste für mich: meinen Körper zu spüren. Dass ich nicht regelmässig trainieren kann, spielt überhaupt keine Rolle. Denn nun bringt unsere Tochter meine Hormone ins Wallen.

Zehn Wochen nach der Geburt verbringen wir unsere ersten Familienferien. Da Luisas Grosseltern ab und zu hüten, komme ich in den drei Wochen vermehrt zum Radfahren. Ein kleiner Frust zum Start: Keines meiner Trikots passt mehr über meinen Wabbelbauch, die Hose kneift. Immerhin machen die zusätzlichen Kilos in den Abfahrten schnell, manchmal überhole ich sogar Simon. In der Ebene rolle ich schon wieder wacker mit, dafür keuche ich in Aufstiegen umso mehr. Wenn der Fahrtwind um die Ohren pfeift, wenn wir in einer Bar einen Espresso schlürfen, weiss ich wieder: Es gibt fast nichts Schöneres als Rad zu fahren. Die längste Fahrt dauert vier Stunden. Länger will ich gar nicht weg sein – denn Luisa fehlt mir jeweils schon bald nach dem Start.

Vor dem Morgenessen jogge ich fast täglich eine halbe Stunde. Ich ziehe zwei BHs übereinander und so stören die schweren Brüste kaum. Auch hier gilt: Von Tag zu Tag läuft es besser. Am Ende der Ferien bin ich fast so schnell unterwegs wie vor der Schwangerschaft. Allerdings könnte ich das Tempo nicht länger als eine Stunde durchhalten. Egal. Ich liebe zwar den Sport. Unsere Tochter indes noch viel mehr. **F**

PIA SCHÜPBACH
arbeitet hauptberuflich als Sportredaktorin bei der Aargauer Zeitung und schreibt für diverse Fachmagazine. Die 33-Jährige kann sich nicht entscheiden, ob sie nun am liebsten Rennvelo oder Mountainbike fährt oder doch lieber läuft. Und weil man bei einem Ironman schwimmen muss, steigt sie auch ab und zu ins Becken.

OL-Läuferin und Mutter Simone Niggli

«Ich lief bis kurz vor der Geburt.»

Simone Niggli, wie haben Sie Ihre Schwangerschaft erlebt?
Ich hatte glücklicherweise eine problemlose Schwangerschaft. Und die Schwangerschaft war für mich eine spannende Zeit, da sich mein Körper ohne mein Zutun völlig veränderte.

Kannten Sie die typischen Schwangerschaftsbeschwerden wie Müdigkeit und Übelkeit in den ersten drei Monaten oder Rückenschmerzen gegen Ende der Schwangerschaft?
Vor allem zu Beginn der Schwangerschaft war ich oft sehr müde. Die Müdigkeit war wirklich frappant. Ich musste mich über den Mittag zu einem kurzen Nickerchen hinlegen, etwas, was ich sonst nie getan hatte. Das hat sich dann aber wieder gelegt. Übelkeit kam bei mir glücklicherweise nie auf. Mit dem grossen Bauch hatte ich gegen Ende einige Rückenschmerzen, aber es hielt sich in Grenzen.

Wie hat sich Ihr Sporttreiben während der Schwangerschaft verändert?
Der grosse Unterschied war, dass ich den Sport nicht mehr leistungs-, sondern nur noch lustorientiert betrieben habe. Ich folgte also überhaupt keinem Trainingsplan mehr, sondern bewegte mich nach Lust und Laune. Bewegung gehört aber zu mir, und so habe ich weiterhin praktisch jeden Tag irgendeine Form von Sport ausgeübt.

Wie lange haben Sie Ihr Spitzensportlerinnen-Pensum durchgezogen?
Ich habe das Training schrittweise reduziert und sehr auf meinen Körper gehört. Mein Körper hat mir selber vorgegeben, wie viel noch möglich war. In den ersten drei Monaten habe ich umfangmässig noch recht viel trainiert, aber die intensiven Einheiten sehr stark reduziert. Ich bin zu dieser Zeit bewusst mit einem Pulsmesser gelaufen, um mich unter Kontrolle zu haben. Mit der Zeit reduzierte sich dann auch der Trainingsumfang, im Gegenzug zum Bauchumfang.

Haben Sie begonnen, neben dem Laufen andere Sportarten auszuüben?
Ich habe schon vorher alternativ trainiert. In der Schwangerschaft verlegte sich der Anteil des Trainings vom vorwiegenden Laufen auch auf alternative Sportarten.

Was hat Ihnen gut getan?
Ich konnte glücklicherweise meine Lieblingssportart, das Laufen, noch sehr lange ausüben – auch wenn dann das Tempo sehr tief war. Velo fahren ging anfangs noch sehr gut, mit der Zeit störte der Bauch etwas. Schwimmen und Wet Vest fürs Deep Water Running waren sehr gut, da störte das zusätzliche Gewicht am wenigsten. Auch Fitnesslektionen habe ich besucht.

Wie lange sind Sie gelaufen?
Eigentlich bis kurz vor der Geburt.

Ab wann nach der Geburt sind Sie wieder gelaufen?
Etwa drei Wochen nach der Geburt habe ich ganz langsam mit wenigen Lauf-Minuten begonnen.

Wie hat Ihr Formaufbau grob ausgesehen?
Ich habe zuerst vor allem das Alternativ-Training gesteigert und daneben langsam das Laufen aufgebaut. Da Malin im September geboren wurde, hatte ich durch den Winter Zeit, mein Training wieder aufzubauen für die nächste Saison. Leider hatte ich nach der Geburt mit Rückenproblemen und einer instabilen Hüfte zu kämpfen, was zu einem Ermüdungsbruch im unteren Schambein führte. Das hat mich im Aufbau stark zurückgeworfen und ich musste einen Neustart machen. Das Ziel Weltmeisterschaft im Sommer habe ich dann glücklicherweise doch noch geschafft und ich war dort auch wieder sehr gut in Form.

Wie viele Wochen nach der Schwangerschaft waren Sie wieder auf Ihrem Toplevel?
Schwierig zu sagen. Nach dem Wintertraining, also rund fünf Monate nach der Geburt, war ich schon wieder auf einem sehr guten Niveau. Nachher wurde ich wie erwähnt wegen der Verletzung zurückgeworfen.

Ihr Tipp an eine schwangere, sportliche Frau?
Das Wichtigste ist, auf den eigenen Körper zu hören Es gibt kein allgemein gültiges Schema, was und wie viel Sport eine schwangere Frau treiben kann. Wenn man es sich gewohnt ist, tut Bewegung sicher weiterhin gut während der Schwangerschaft.

Die 32-jährige Simone Niggli ist die erfolgreichste OL-Läuferin der Welt. Sie gewann 17 WM-Titel und sechsmal den Gesamtweltcup. Im September 2008 kam ihre Tochter Malin auf die Welt. **F**

LESERANGEBOTE

FIT FOR LIFE SPEZIAL-SET AUS 5 ULTRALEICHTEN MIKROFASERTÜCHERN DER EXTRAKLASSE!

Das ultimative Mikrofaser-Set deckt alle Bedürfnisse für Sport, Fitness, Outdoor und Reisen ab. Die Funktionstücher aus dem patentierten Herstellverfahren bestechen durch eine einzigartige Kombination von ultraleichtem Gewicht (bis zu < 100 g/m²), sehr schneller und hoher Wasseraufnahme (bis 450 % des Eigengewichts), kurzer Trocknungszeit (bis zu 6 x schneller als Baumwolle) und ein extrem kleines Packmass. Das gesamte Set hat ein Volumen von gerade einmal 20 x 16 x 6 cm und ein Gesamtgewicht von nur 300 Gramm (inkl. praktischem Nylon-Masch-Beutel). Das Wohlgefühl der Haut wird durch die glatte, weiche Oberfläche und die Hautfreundlichkeit der Tücher unterstützt. Das Set ist antibakteriell imprägniert, bis 60° C waschbar und auch für Allergiker geeignet. Hergestellt wird das Set von evonell, einem deutschen Spezialist für ultra leichte Textilien.

BRAIN CONNECTION Innovation & Trade
www.mikrofaser-baecher.ch

evonell ultra light textiles

Das Set besteht aus
1 x Outdoor-Sporttuch gross 64 cm x 140 cm (ca. 99 g) in der Farbe: Mint
1x Outdoor-Sporttuch klein 30 cm x 120 cm (ca. 36 g) in der Farbe: Mint
1 x kräftiges Mikrofaser allround-Tuch mit speziell hoher Saugfähigkeit und fester Öse zum Aufhängen, 50 cm x 120 cm (ca. 110 g) in Grau
2 x allround Trockentücher 50 cm x 57 cm (25 g)

Verkaufspreis: Fr. 126.50.–
Spezialpreis: Fr. 102.– (inkl. Porto)

ANDEER DRY SEMLESS SHIRT

Das «Dry seamless Shirt» von Andeer ist die ideale Sportunterwäsche für alle ausdauernden Aktivitäten. Das Shirt besteht hauptsächlich aus Polypropylen-Hohlfasern, einem superleichten Garn, das hohe Isolationswerte aufweist und kaum Flüssigkeit aufsaugt. So bleibt der Körper trockener, komfortabler und besser temperiert, auch wenn die Aussentemperatur unter Null Grad sinkt. Die der Körperform angepasste «Body-Mapping-Struktur» sorgt dafür, dass das Shirt auf der Haut liegt und garantiert einen optimalen Wärmekomfort und raschen Feuchtigkeitstransport. Zusammen mit dem nahtlosen Strick ergibt dies eine optimale Passform und einen bisher nicht erreichten Tragkomfort während und nach dem Sport. Die Shirts sind für Damen und Herren geeignet.

Material: 85 % Polypropylen-Hohlfaser, 5 % Elasthan, 5 % Carbon, 5 % Polyamid.

Dry seamless Shirt langarm
Farbe: schwarz
Grösse: XS/S, M/L, XL/XXL
Verkaufspreis: Fr. 110.–
Spezialpreis: Fr. 88.–
(zuzüglich Porto: Fr. 5.40)

Dry seamless Shirt kurzarm
Farbe: schwarz, weiss
Grösse: XS/S, M/L, XL/XXL
Verkaufspreis: Fr. 90.–
Spezialpreis: Fr. 72.–
(zuzüglich Porto: Fr. 5.40)

Dry seamless Shirt armlos
Farbe: weiss
Grösse: XS/S, M/L, XL/XXL
Verkaufspreis: Fr. 70.–
Spezialpreis: Fr. 56.–
(zuzüglich Porto: Fr. 5.40)

ISOBOTTLE NORDIC WALKING-SET – IHR SPORTLICHER WEGBEGLEITER

Von alfi gibt es jetzt die Flasche mit der Tasche. Mit integrierter isoBottel in Edelstahl, Raumwunder-Reissverschlussbehälter und verstellbarem Beckengurt sorgt das Nordic Walking-Set für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt und bietet eine kreative Lösung für das Transportproblem. Müsliriegel, Schlüssel und Handy verstaut das Nordic-Walking-Set volumenmässig brilliant. Und die neue Kultflasche passt schon vom Prinzip. Der Kniff mit dem patentierten Verschluss funktioniert gerade beim laufen grandios. Mit nur einer Hand zu öffnen, ist die isoBottle die ideale Getränkequelle für Stock-bestückte Walker.

Inhalt: 0.5 l

dipius alfi

Verkaufspreis: Fr. 83.–
Spezialpreis: Fr. 69.–
(zuzüglich Porto: Fr. 5.40)

Bestellung an AZ Fachverlage AG
FITforLIFE-Leser-Service
Neumattstrasse 1
Postfach
5001 Aarau
Fax: 058 200 5623
oder Online-Bestellung auf www.fitforlife.ch

Das Leserangebot ist gültig bis 6. 12. 2010 oder solange Vorrat. Das Angebot gilt nur für die Schweiz.