



## Sportlich und Schwanger

START IN DIE OUTDOOR-TRAININGSSAISON

Ein Baby kündigt sich an – die Vorfreude ist groß! Aber bald stellt man sich als werdende Mama viele Fragen, u.a. auch „Kann ich während der Schwangerschaft Outdoor-Sport betreiben?“ Ja, klar! Mit diesen Tipps startest du sportlich und schwanger in die Outdoor-Saison.

### Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele

Auch wenn du schwanger bist, kannst du sportlich aktiv sein. Achte du auf ein paar Dinge, steht dem nichts im Wege. Voraussetzung ist eine komplikationslose Schwangerschaft. Dies bedeutet:

- \* keine Blutungen
- \* keine Kurzatmigkeit in Ruhe
- \* kein Schwindel
- \* keine Schmerzen im Brust- oder Bauchbereich
- \* keine vorzeitigen Wehen
- \* und die ärztliche Zustimmung zum Sport

Den Leistungsgedanken und sportlichen Ehrgeiz schiebst du erstmal in den Hintergrund. Vielmehr stehen jetzt der Gesundheitsaspekt, der Spaß und die Freude an der Bewegung in der Natur im Vordergrund. Sportarten (zum Beispiel Klettern, ...), bei denen du stürzen könntest, solltest du jedoch meiden. Alles, was du tust, hat schließlich jetzt auch eine Auswirkung auf dein ungeborenes Baby. Höre auf dich und dein Bauchgefühl (im wahrsten Sinne des Wortes).

- \* Überanstrengung dich nicht – es ist kein Wettkampf!
- \* Achte darauf, ausreichend zu trinken und zu essen!
- \* Bei großer Hitze solltest du das Training lieber verschieben!
- \* Ebenso solltest du bei Temperaturen unter -10°C, starkem Schneefall oder Regen und Glatteis/vereisten Wegen eine Trainingspause einlegen.

- \* Ziehe dich nach dem „Zwiebelschalenprinzip“ an, dh. du ziehst mehrere Kleiderschichten von unterschiedlicher Stärke und unterschiedlichem Material übereinander an. Durch die verschiedenen Schichten wird mehr Luft als Wärmeisolator gespeichert als bei wenigen Schichten dicker Kleidung. Bevorzuge atmungsaktive Sportkleidung und vermeide Baumwollkleidung. Der Zwiebellook ist vor allem in der kühleren Jahreszeit angesagt.

Die allgemeinen Empfehlungen für körperliche Aktivität lauten 150 Minuten pro Woche moderates bis anstrengendes Ausdauertraining (Das gilt auch für die Normalbevölkerung!), am besten zumindest täglich zehn Minuten (oder mehr) am Stück. Ein bis zwei Tage Pause in der Woche solltest du dir als werdende Mama gönnen. Regelmäßige Bewegung hilft nachweislich gegen viele schwangerschaftsbedingte Beschwerden. Kämpfst du mit Rückenschmerzen? Hier kann ausgleichende Bewegung, wie Nordic Walken und Schwimmen, Abhilfe schaffen bzw. vorbeugen. Auch mit Verdauungsproblemen hat man als werdende Mama häufig zu kämpfen. Bewegung unterstützt die Ver-

dauung und steigert die Darmaktivität. Die geförderte Durchblutung, u.a. der Plazenta, versorgt dein Baby optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen. Ganz nebenbei werden Glückshormone ausgeschüttet, gute Laune ist also vorprogrammiert – dein Baby wird sich freuen! Zudem liebt es dein ungeborenes Kind, geschaukelt zu werden. Dies wirkt sich positiv auf die Entwicklung der Sinnesorgane und des Gleichgewichtssinns des Babys aus. Mit Bewegung baust du dir außerdem eine gewisse Grundkondition auf, die dir nach der Geburt dabei hilft, leichter mit moderatem Sport zu beginnen (Beachte: Frühestens sechs bis acht Wochen nach der Geburt, bei Kaiserschnitt zehn bis zwölf Wochen). Es spricht also sehr viel für eine aktive Schwangerschaft!

### Sehr zu empfehlen sind folgende Outdoor-Sportarten:

- \* Wandern bietet ein besonderes Naturerlebnis. Auf befestigten Wegen und bis zu 1500 Höhenmetern steht dem Wandervergnügen nichts im Wege.
- \* Auch Radfahren ist für geübte Radfahrerinnen in der Ebene bis zur Geburt ohne Weiteres möglich.

- \* Schwimmen und Aquajogging sind besonders gelenksschonende Sportarten.
- \* (flottes) Spazierengehen
- \* Langlaufen
- \* Laufen: Sofern Arzt/Ärztin und Hebamme kein Laufverbot aussprechen, kannst du auch in der Schwangerschaft laufen, solange du dich wohlfühlst. Durch den wachsenden Bauch (umfang) und die Stoßbewegungen wird es jedoch irgendwann unangenehm und ungünstig (Beckenboden!). Etwa ab der 20. bis 25. Schwangerschaftswoche solltest du flottes Traben oder Nordic Walking bevorzugen.
- \* Nordic Walking ist wesentlich gelenksschonender und belastet den Beckenboden weniger stark. Du kannst Nordic Walking durchaus bis zur Geburt ausüben. Durch die richtige Verwendung der Stöcke kräftigst du gleichzeitig deine Arm- und Rückenmuskulatur. Eventuelle Schmerzen im unteren Rücken und im Nacken können durch Nordic Walking beseitigt oder zumindest gelindert werden. Solltest du mit Wasseransammlungen in Beinen und Armen zu kämpfen haben, empfiehlt sich Nordic Walking auch, da durch den rhythmischen Bewegungsablauf der Lymphfluss und der venöse Rückstrom aktiviert werden.

Vermeiden solltest du Sportarten, die ein hohes Sturz- und Verletzungsrisiko mit sich bringen, ebenso Sportarten, die den Puls zu sehr in die Höhe treiben. Aufgrund des Bauchspalts (Rectusdiastase), der durch den wachsenden Bauch entsteht, solltest du auf gerades Bauchmuskeltraining verzichten.



## Worauf du beim Outdoor-Training in der Hitze im Sommer achten solltest:

- \* Nütze die Morgenstunden, um dein Sportprogramm umzusetzen. Bei Temperaturen jenseits der 35°C solltest du dir jedoch „hitzefrei“ nehmen und lieber an einem kühlen Platz einen selbstgemachten Eistee genießen
- \* Achte darauf, ausreichend zu trinken! Am besten trinkst du schon vor dem Training. Denke auch während des Trainings ans Trinken, am besten alle 15 Minuten etwa 250ml. Bevorzuge stilles Wasser (nicht eiskalt).
- \* Wähle Funktionskleidung, da diese am besten die Feuchtigkeit transportiert.
- \* Schalte einen Gang herunter und hör auf dein Bauchgefühl, sodass du dich nicht überanstrengst.
- \* Gönn dir nach dem Sport einen gespritzten Fruchtsaft oder ein Stück Obst (Banane, Apfel), um den Mineralstoffverlust durchs Schwitzen wieder auszugleichen.

## Auch bei kühlen/kalten Temperaturen steht dem Outdoor-Training nichts im Wege:

Kleide dich „zwiebelig“:

- \* **1. Schicht:** Wärme-Schicht  
Unterwäsche, am besten enganliegend und aus Funktionsmaterial, wie Merinowolle oder Kunstfaser
- \* **2. Schicht:** Isolier-Schicht  
Diese Schicht hat die Aufgabe, den Körper warm zu halten, ohne Flüssigkeit zu speichern. Es eignen sich luftige Kleidungsstücke aus Materialien wie Fleece oder Kunstfaser
- \* **3. Schicht:** Wind- und Wetterschutz-Schicht  
Diese Schicht soll dich vor Wind und Regen oder Schnee schützen.

- \* Eine Kälteschutzcreme schützt dein Gesicht vor Austrocknung.
- \* Wärme dich besonders gut auf, bevor du mit dem eigentlichen Training beginnst

## Wusstest du, dass...

- \* ...Bewegung/Sport an der frischen Luft das Immunsystem, den Stoffwechsel und den Kreislauf anregt?
- \* ...du ganz nebenbei deinen Vitamin-D-Speicher auffüllst? Durch das UV-Licht der Sonne ist der Körper überhaupt erst in der Lage Vitamin D zu bilden. Dieses spielt eine wichtige Rolle im Kalziumhaushalt und hat somit eine große Bedeutung bei der Bildung von Knochensubstanz.
- \* ...Outdoor-Training besonders dabei hilft, Stress abzubauen? Frischluft und die Eindrücke in der Natur helfen dir, deine Stimmung zu heben und Alltagsorgen zu vergessen.
- \* ...sich das Training in der Natur besonders positiv auf Körper und Geist auswirkt? Durch den Wechsel der Jahreszeiten sammelst du immer neue Eindrücke und bekommst wieder mehr Bezug zu dir selbst sowie zur Umwelt.

Abschließend sei gesagt, dass Sport und Bewegung in der Schwangerschaft viele Vorteile mit sich bringen und dir so das Zurückfinden zur alten Form nach der Geburt leichter fallen wird. Wähle eine Sportart, die dir Spaß macht, so bleibst du auch längerfristig dabei. Somit: Genieße eine bewegte Schwangerschaft und höre auf dein Bauchgefühl. Denn: Geht es der werdenden Mama gut, geht es auch dem Baby gut!

Du möchtest lieber unter professioneller Anleitung trainieren? Und du trainierst lieber in der Gruppe als alleine? mamaFIT bietet in fast allen Bundesländern Outdoor-Trainings in Parks und Grünanlagen an, bei denen Schwangere und Jungmamas gemeinsam

trainieren. So stärkst du dich für die Geburt und eine Portion gute Laune gibt es oben drauf, der Einstieg ist jederzeit möglich. Nähere Infos findest du unter: [mamafit.at](http://mamafit.at)



Eva Hölzl  
2fache Mama  
Ernährungswissenschaftlerin,  
Diätologin, Fitness-Trainerin  
[eva.hoelzl@mamafit.at](mailto:eva.hoelzl@mamafit.at)  
[mamafit.at/trainer/eva-hoelzl](http://mamafit.at/trainer/eva-hoelzl)  
[facebook.com/groups/mamaFitMitEvaHoezl](https://www.facebook.com/groups/mamaFitMitEvaHoezl)

[facebook.com/mamaFIT.at](https://www.facebook.com/mamaFIT.at)  
[facebook.com/groups/mamafit.diepersonaltrainer](https://www.facebook.com/groups/mamafit.diepersonaltrainer)  
[www.mamafitonscreen.com](http://www.mamafitonscreen.com)