

## Baby an Bord

### Für Schwangere und Mütter mit Baby bringt Nordic Walking ungeahnte Vorzüge

Eine Schwangerschaft ist ja bekanntlich keine Krankheit, sagt der Volksmund. Sie kann sogar bei mancher Frau zu ungeahnten Höhenflügen und Aktionismus führen. Meistens ist die schwierige Anfangszeit mit Übelkeit und Müdigkeit nach drei, vier Monaten vorbei. Dann beginnt, für eine Zeit von weiteren drei bis vier Monaten, der Tanz der Hormone, wo es vielen Frauen richtig blendend geht, bis das letzte Drittel der Schwangerschaft auch die taffesten aller Frauen in ihren Aktivitäten bremst. Selbst die fleißigste Joggerin wird jetzt auf sanfteres Training umsteigen. Und wenn das Baby endlich da ist, fühlen sich viele Frauen nach sechs bis acht Wochen wieder fit genug, mit sanftem Sport zu beginnen. Nach Sportarten wie beispielsweise Joggen, Tennis oder Reiten steht jetzt vielen noch nicht der Sinn. Da bietet Nordic Walking alle Möglichkeiten für einen schonenden Einstieg mit regenerativen Vorzügen.

### Nordic Walking in der Schwangerschaft bringt Vorteile für Mutter und Kind

Auch wenn die werdende Mutter vorher weniger Freude am Sport hatte, kann eine Schwangerschaft durchaus ein guter Grund sein, sich mehr zu bewegen. Die positiven Effekte für Mutter und Fötus liegen auf der Hand: „Durch die verbesserte Sauerstoffaufnahme und die damit verbundene bessere Durchblutung des gesamten Organismus sinkt maßgeblich das Risiko für Grunderkrankungen, welche während der Schwangerschaft die werdende Mutter ereilen können. Diabetes Mellitus, Bluthochdruck (Hypertonie), venöse Insuffizienz oder auch Adipositas (Fettleibigkeit) sind nur einige typische Erkrankungen“, fasst Allgemeinmedizinerin, Dr. Bernarda Krabbes, die auftretenden Beschwerden ihrer Patientinnen zusammen. Regelmäßiges Training in der Schwangerschaft kann helfen, die Funktionen des Herz-Kreislaufsystems in Form zu halten und darüber hinaus auf schonende Art und Weise die Muskulatur, besonders im Rumpf, zu kräftigen. Nordic Walking löst Verspannungen der Rückmuskulatur und beugt deshalb den schwangerschaftstypischen Rückenleiden vor. Viele Frauen klagen besonders über Schmerzen im Lendenbereich. Mit dem wachsenden Bauch verändert sich die Haltung der Wirbelsäule und sein Gewicht verstärkt den Druck auf die Lendenwirbelsäule. Nordic Walking ist deshalb sehr gut für die funktionale Aufrichtung der Wirbelsäule während der Schwangerschaft geeignet. Die Belastung für den Rücken kann sich jeder mit dem Tragen eines Bierkastens verdeutlichen. Im 10. Schwangerschaftsmonat wiegt der Bauch gut und gerne 10 Kilogramm. Des Weiteren klagt ein Großteil der Schwangeren über Wassereinlagerungen am ganzen Körper und besonders an Händen und Füßen. Mit Nordic Walking wird der Lymphfluss angeregt und solche Erscheinungen gemindert. Beim Ausdauersport in der Schwangerschaft muss man die erhöhte Herzfrequenz beachten. Ungefähr 15 bis 20 Schläge pro Minute höher ist durchaus normal und sollte bei aller Betätigung mit ins Kalkül gezogen werden. Während der 40 Schwangerschaftswochen produziert der Körper mehr Blut und muss zusätzlich den Fötus versorgen. Diesen Begebenheiten sollte die Intensität angepasst werden und 15-20 % geringer sein als ohne Babybauch. Anstelle des sportlichen Ehrgeizes sollte die Komponente Wohlfühl treten. Die Vorteile für Mutter und Kind liegen jedoch klar auf der Hand. Mit dem eigenen Wohlbefinden steigen die Glückshormone und somit die positiven Effekte für die Psyche, die sich im Endeffekt auch auf das Baby auswirken. Darüber hinaus profitiert das Kind in seiner Entwicklung von der erhöhten Durchblutung und Sauerstoffversorgung, und mit einem guten Immunsystem, durch viel Bewegung in der Natur, beugt man Infekten und



offizieller Stützpunkt der Nordic Walking Union NWU

hormonbedingter Trübseligkeit vor. Mediziner sprechen beim Nordic Walking auch gleichzeitig von einer optimalen Geburtsvorbereitung. Vorausgesetzt die Schwangerschaft verläuft ohne Komplikationen, verschafft Nordic Walking besseres Wohlbefinden.

### Schwangerschaft mit Hindernissen

Nicht immer verläuft in der Schwangerschaft alles wie gewünscht. Empfehlenswert ist es sowieso immer, anstehende Aktivitäten, wie beispielsweise eine Reise oder sportliche Aktivitäten, mit dem behandelnden Arzt abzusprechen. Der Gynäkologe kann dies dann aus medizinischer Sicht beurteilen. Häufig auftretende Probleme während der Schwangerschaft können eine Zervix Insuffizienz (Gebärmutterhalsverkürzung), vorzeitige Wehentätigkeit, Blutungen oder Bluthochdruck sein. Bei all diesen Problemen muss geschaut werden, inwieweit zusätzliche Bewegung ein Risiko darstellt oder aber auch positiv beeinflussen kann. Beispielsweise wird bei einer diagnostizierten Schwangerschaftsdiabetes sanfter Ausdauersport empfohlen. Die Schwangerschaftsdiabetes kann gesunde wie risikobehaftete Frauen ereilen und stellt sich meistens nach der Entbindung von allein wieder ab. Nachgewiesen ist jedoch, dass Frauen mit dieser Art von Diabetes später ein viel höheres Risiko haben, an Diabetes Typ II zu erkranken. Auch die Kinder solcher Frauen bergen ein viel höheres Risiko in sich, und bei mancher Mutter besteht die Krankheit nach der Entbindung fort. Dr. Bernarda Krabbes rät zu Bewegung in jedem Fall bei Schwangerschaftsdiabetes: „Durch regelmäßige „sanfte“ Bewegung und Belastung wie Nordic Walking wird der Blutzuckerspiegel positiv beeinflusst. Wir raten zu Nordic Walking, natürlich abhängig vom Schwangerschaftsmonat und möglichen Risikofaktoren.“

### Schneller Einstieg nach der Geburt

Nordic Walking ist eine ideale Geburtsvorbereitung. Die erhöhte Leistungsbereitschaft durch die körperliche Fitness kann sich bei der Geburt positiv auswirken. Nur ist nach einer Entbindung erst einmal eine Ruhepause empfehlenswert. Nicht ohne Grund werden die sechs Wochen danach als Wochenbett bezeichnet. Hier muss sich der Körper erst mal Ruhe gönnen, zumal viele Frauen durch die Strapazen der Geburt und das Schlafdefizit natürlicherweise keinen Drang nach zusätzlicher Aktivität haben. Sie werden aber merken, wann der Zeitpunkt gekommen ist, wieder sportlich loszulegen. Dazu sollte man einfach etwas in sich hineinhören. Die Vorteile, nach ca. acht Wochen mit einem sanften Nordic Walking Training zu beginnen, liegen in vielen Bereichen. Nordic Walking unterstützt die Rückbildung und kann die muskulären Dysbalancen der Schwangerschaft ausgleichen. Mögliche Rückenbeschwerden können bekämpft werden. Die Symbiose aus Anspannung und Dehnung wirkt Wunder gegen solche Beschwerden. Nicht zu vergessen den „Sauerstoffschub“, den Bewegung im Freien versetzen kann. Die Ängste, das Schlafdefizit, ein Schreikind können ganz schön an die Substanz gehen. Wagen Sie es und tanken Sie Energie für Ihren Alltag als junge Mutter.

### Im Doppelpack unterwegs

Um die positiven Effekte des Nordic Walkens zu spüren, sollte man mindestens zwei Mal pro Woche aktiv werden. Die gute Nachricht ist: Sie können das Baby im Tragetuch mitnehmen! Bei welcher Sportart ist das schon möglich? Sicher tauchen manchmal Bedenken auf: „Wird mein Kind auch nicht zerdrückt im Tragetuch? Bekommt es Haltungsschäden vom Tragetuch? Mit diesen Tragetüchern ist mir das alles viel zu umständlich, da sehe ich doch eh nicht durch“, sind typische Gedanken. Es spricht nichts entgegen, wenn man nur ein paar einfache Dinge beachtet. Zunächst einmal ist jedes Baby ein kleines Individuum mit Eigenheiten.



offizieller Stützpunkt der Nordic Walking Union NWU

Patentrezepte gibt es bei Babys nicht. So wie es Schreibabys gibt und im Gegensatz dazu Kinder, die von Anfang an durchschlafen, so wird es auch beim Walking mit Tragetuch Babys geben, die ohne Probleme mitmachen, und andere, die sich wehren. Wichtig ist, dass die Kleinen Stück für Stück an das Tragen im Tuch gewöhnt werden. Selbst wenn die ersten Versuche nur wenige Minuten kurz sind und mit Gestrampel und Schreierei enden, sollte man nicht aufgeben. Oftmals sorgt die Wärme der Mutter, die Körpernähe und das sanfte Schaukeln für einen schnellen Schlaf. Auch die Enge des Tragetuchs hat positive Auswirkungen. Bitte verwenden sie keine Tragegurtzeuge wie „Babybjörn“, wo die Kinder vor dem Bauch mit Blickrichtung nach vorn getragen werden. Diese Haltung bietet keinen ausreichenden Halt für Köpfchen und Hüfte. Das gesamte Gewicht lastet auf dem Hüftbereich und kann zu Fehlstellungen führen. Besorgen Sie sich ein qualitativ hochwertiges Tragetuch von mindestens 4,50 Metern Länge. Damit ist man sehr vielseitig und kann mit verschiedenen Wickeltechniken das Baby perfekt an den eigenen Körper anpassen. Ein gutes Tragegurtzeug ist der „The Ergo Baby Carrier“, der mit seinem Neugeboreneneinsatz, genau wie ein Tragetuch von Beginn an einsetzbar ist. Ein weiterer Vorteil ist, dass man mit einer Art Kapuze den Kopf des Babys stützen kann. Die ersten vier bis sechs Monate, je nach Konstitution des Kindes, sollte man es immer vor dem Bauch tragen, in den ersten drei Monaten nur in Wiegeposition vor dem Körper. Wenn das Kind mit zehn, zwölf Wochen in der Lage ist, die Beinchen abzuspreizen, um rücklings auf der Taille zu sitzen, dann kann man auch schon mal Touren von 60 bis 90 Minuten durch die Natur wagen. Auch die Muskelkraft der Mutter wächst mit dem zunehmenden Gewicht des Kindes, so kann es durchaus sein, dass man das Kind, bis es ca. 10 Kilogramm wiegt, vor dem Bauch tragen kann. Für das Tragen auf dem Rücken muss das Kind eine gewisse Größe erreicht haben und unbedingt den Kopf schon allein halten können. Sonst sind dem Tragen auf dem Rücken keinerlei Grenzen gesetzt. Den Grundstein für ein problemloses Walken während und nach der Schwangerschaft und ein Optimum an Erfolg bildet eine gute Technik. Diese kann man mit professioneller Anleitung beispielsweise in einem Nordic Walking Stützpunkt erlernen. So steht einer schönen gemeinsamen Zeit mit Ihrem Baby nichts mehr entgegen.

Katharina Bruns  
Nordic Walking Master Instructor

Weitere Hinweise zu Nordic Walking mit Baby und unserem Potsdamer Kursangebot finden Sie unter <http://www.nordic-walking-potsdam.de/KurseMutterBaby.htm>.