

Unbeschwert trainieren

Auch der Kreislauf von Schwangeren darf gelegentlich in Schwung kommen. Doch viele Sportarten sind gefährlich. Voll im Trend ist **Aqua-Fitness**: eine Wohltat für Mutter und Kind.

Ein tiefer Seufzer der Erleichterung entschlüpft Michaelas Lippen, als ihr runder Bauch ins warme Wasser eintaucht. In zweieinhalb Wochen hat die 31-Jährige Termin. „Ab einem bestimmten Zeitpunkt in der Schwangerschaft fühlt man sich schwer und behäbig. Wenn man dann ins Wasser steigt, wird man sooo schön leicht. Das tut unheimlich gut.“

Wie zwölf andere Schwangere kommt Michaela jeden Mittwoch in die private Schwimmschule GENKI in Bad Soden im Taunus – zum „Aqua-Fit for Two“, dem idealen Fitness-Training für werdende Mütter und ihr Baby. Seit knapp fünf Jahren bietet der Betreiber der Schule, Frank Bender, zweimal wöchentlich Kurse für Schwangere an – mit Erfolg: Die Wartelisten werden immer länger. „Für die Frauen ist das vor allem ge-

gen Ende der Schwangerschaft das einzige Mal in der Woche, an dem sie sich richtig gehen lassen können. Es ist eine Belastung, die angenehm ist. Die Frauen merken, dass sie etwas für ihren Körper getan haben, aber sie sind nicht überanstrengt“, sagt Frank Bender.

In der „Pool-Nudel“ hängend

Eine Übungsstunde beginnt mit einem langsamen Aufwärmtraining. Nach und nach werden alle Körperteile einbezogen. Zum Standardprogramm gehören verschiedene Lauftechniken mit Bodenkontakt, Mitschwingen der Arme, Anheben der Knie, Scherenbewegungen der Arme und Beine, Boxen und auch leichte Sprünge. In der Haupttrainingsphase kommt als einziges Hilfsmittel eine Gummi-Schlange zum Einsatz. Die Frauen hängen sich mit den Armen über

diese so genannte Pool-Nudel. Nahezu schwerelos wiederholen und intensivieren sie die Bewegungsabläufe.

„Ich habe Probleme mit Wassereinlagerungen in den Beinen. Tagsüber schwellen die Füße sehr schnell an, die Schuhe drücken. Ich kann längst nicht mehr so lange spazieren gehen, wie ich gerne möchte. Bei unserem Programm sind bei fast allen Übungen die Beine mit einbezogen. Das ist eine enorme Erleichterung für mich. Ich fühle mich anschließend viel beweglicher“, meint Nicole, 31. Das Schönste sind für viele Kursteilnehmerinnen jedoch die letzten Minuten: „Die Entspannung am Schluss ist herrlich. Das Licht geht aus, wir setzen uns auf die Gummi-Schlangen und ziehen uns gegenseitig durchs Wasser. Keiner redet“, schwärmt Michaela.

Aqua-Fitness macht Schwangeren nicht nur Spaß, es tut ihnen auch gut. Zu diesem Ergebnis kommt Professor Dr. Renate Huch, Leiterin der perinatal-physiologischen Forschungsabteilung an der Klinik und Poliklinik für Geburtshilfe des Universitätsspitals Zürich. In einer ►

Fortsetzung von Seite 36

wissenschaftlichen Studie hat sie 34 Schwangere in Ruhe an Land und im Wasser sowie bei einem 45-minütigen Fitness-Programm im Wasser beobachtet. Dabei verglich sie die mütterliche und die kindliche Herzfrequenz sowie den mütterlichen Blutdruck in den verschiedenen Belastungsstadien.

Wissenschaftliche Studie

Sowohl Mutter als auch Kind haben das Programm sehr gut vertragen. Ergänzend kann die Medizinerin eine ganze Liste von positiven Eigenschaften aufzählen: „Der Kreislauf wird in Schwung gebracht. Die Gelenke und die Wirbelsäule werden entlastet, die Muskulatur gekräftigt, verhärtete und schmerzende Stellen entspannen sich auf angenehme Weise. Der Zuckerstoffwechsel wird optimiert und damit das Risiko eines Schwangerschaftsdiabetes, unter dem immerhin jede zehnte Frau leidet, verringert.“

Besonders wichtig ist, dass sich die Frauen beim Aqua-Fitness, anders als etwa beim Schwimmen, senkrecht im Wasser bewegen. „Je tiefer die Beine im Wasser sind, desto größer ist der Druck auf den Körper. Das Wasser wirkt damit wie eine Kompressionsstrumpfhose von unten nach oben, fördert den Rückfluss des Blutes zum Herzen und beugt Thrombosen und Krampfadern vor“, erklärt Professor Huch. „Ich bin überzeugt, dass sich Aqua-Fitness und Aqua-Jogging in den kommenden Jahren wie ein Flächenbrand ausbreiten werden – gerade unter Schwangeren. Mit unserer Studie ist erstmals die Verträglichkeit dieser Bewegungsarten für das Kind wissenschaftlich belegt. Außerdem gibt es kaum eine sicherere Sportart: Im Wasser ist die Verletzungsgefahr minimal.“

Noch viel zu wenig Angebote

Aqua-Fitness, Wassergymnastik, Aqua-Aerobic, Aqua-Jogging, Aqua-Wellness – unter verschiedenen Namen wurden auch in Deutschland in den vergangenen Jahren immer mehr Sportkurse im Wasser angeboten. Sie alle beinhalten ähnliche Elemente, unterschiedlich gewichtet. Ein einheitliches Konzept gibt es genauso wenig wie eine einheitliche Ausbildung der Instrukturen. Vor allem das Angebot für

Die „Pool-Nudel“ erleichtert verschiedene gymnastische Übungen, oder Sie joggen einfach nur – ohne sich zu überanstrengen

Schwangere ist noch sehr mager. Das können die Frauen, die bei GENKI in Bad Soden endlich einen Kurs fanden, nur bestätigen: „Ich habe länger nach einem Kurs gesucht und mich auch bei öffentlichen Bädern erkundigt. Aber im Umkreis ist das Angebot sehr dürftig“, erzählt Michaela. „Ein Grund dafür ist die miserable Schwimmbadsituation in Deutschland.

Überall schließen die Kommunen Schwimmhallen“, meint Professor Dr. Klaus Vetter, Leiter der Abteilung Geburtsmedizin am Berliner Klinikum Neukölln.

In der Gruppe macht es mehr Spaß

Die wenigen Kurse, die es gibt, werden meist durch Mund-zu-Mund-Propaganda weiterempfohlen. Natürlich kann jeder auch in einem öffentlichen Bad und allein Aqua-Fitness praktizieren – theoretisch. Doch bei Schwangeren ist die Hemmschwelle hoch: „Ich habe überlegt, zusätzlich in ein öffentliches Bad zu gehen und die Übungen dort zu machen. Aber da gibt es keine Anleitung, und man hat auch keine Ruhe. Außerdem kommt man sich komisch vor, wenn man allein im flachen Becken Gymnastik macht. Für mich ist dieses Refugium in der Gruppe der Schwangeren wichtig“, erklärt Nicole. Und Michaela ergänzt: „Ohne Musik macht es doch nur halb so viel Spaß.“

AQUA-FITNESS – TIPPS UND TRICKS

■ Weitere Informationen

- www.genki-sport.de (speziell zu Aqua-Fitness für Schwangere)
- www.ryffel.ch (zu Aqua-Fitness allgemein, auch Erläuterungen zu einzelnen Übungen)
- www.dsv.de (Rubrik Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport: viele Details zu diversen Wassersportarten, aber keine Kursangebote)

■ Kursangebote

- Bundesverband für Aquapädagogik, Triftstraße 130, 21075 Hamburg, Tel.: 0 40/792 49 20
- www.bvap.de (regional eingrenzbare Suchmöglichkeit nach Kursen)
- Ansonsten bleibt nur die Nachfrage bei Hebammen, Gynäkologen, dem nächsten Schwimmverein oder auch im öffentlichen Schwimmbad. Allerdings: Insgesamt bieten weit mehr private Schwimmschulen als öffentliche Bäder spezielle Kurse für Schwangere an.

■ Hilfsmittel

Pool-Nudeln oder Auftriebsgürtel können in vielen Bädern geliehen werden oder sind im Fachhandel erhältlich. Die Pool-Nudel gibt es gerade in der Sommersaison auch in Kaufhäusern.

■ Tipps für Anfängerinnen

Lassen Sie sich zehn Minuten Zeit zum Aufwärmen, und steigern Sie Tempo und Intensität der Bewegungen langsam. Am Schluss sollte Zeit zur Entspannung sein. Als Faustregel gilt: Strengen Sie sich nur so sehr an, dass Sie einen Satz noch sprechen können, ohne außer Puste zu geraten. Erlaubt ist alles, was Ihnen gut tut – auf Übungen, welche die Bauchmuskeln trainieren, sollten Sie allerdings verzichten. Einige Anregungen finden Sie auch unter www.ryffel.ch. Tabu ist Aqua-Fitness für Schwangere mit Komplikationen, vorzeitigen Wehen, Frühgeburtsbestrebungen, Risiko von Blutungen oder Symphysen-Lösung.