



FOR FUN — 02.09.20 15:30

<https://www.fitforfun.de/sex-soul/schwangerschaft/interview-mit-birte-glang-darum-ist-sport-in-und-nach-der-schwangerschaft-so-wichtig-443209.html>

## Interview mit Birte Glang: Darum ist Sport in



## der Schwangerschaft so wichtig



Beckenbodentraining, Rumpfstabilisation und Cardio – Fitness in der Schwangerschaft ist gut! Doch oft sind schwangere Frauen durch unterschiedliche Empfehlungen verunsichert. Im Interview erzählt Schauspielerinnen Birte Glang, wie sie während der Schwangerschaft ihr eigenes Fitnessprogramm erfunden hat.



Move it Mama/Birte Glang

Ob Reiten, Joggen oder Krafttraining – ein Leben ohne Sport ist für Birte Glang undenkbar.

Als sie vor zwei Jahren schwanger wurde, war für die Schauspielerinnen ("Alles was zählt") klar, sich auch in der Schwangerschaft weiterhin zu bewegen.

Doch verschiedene Meinungen und Empfehlungen von Ärzten und Hebammen verunsicherten sie immer mehr. Die Konsequenz: "Ich fühlte mich irgendwie krank, obwohl man ja eigentlich kerngesund ist."

Also nahm Birte ihr Sportprogramm während der Schwangerschaft selbst in die Hand, recherchierte und sprach mit Experten. Aus einer kleinen Idee

Vermutlich verlief die Geburt so schnell, weil ich vorher noch viel in Bewegung war. Ich wollte keine Medikamente und habe mich bewusst gegen eine PDA entschieden, ohne die Bewegung hätte ich die Schmerzen vermutlich viel weniger ausgehalten.

Cooper wurde in Los Angeles geboren und als er das Licht der Welt erblickt hat, gab sich das Team im Kreißaal High Fives. Das war wirklich ein besonderer Moment, den wir nie vergessen werden. Wir kamen uns vor wie in einem American-Football-Stadium.

### **FIT FOR FUN: Warum ist es so wichtig, sich auch in der Schwangerschaft regelmäßig zu bewegen?**

**Birte Glang:** Man wird dicker und behäbiger und nimmt dadurch auch leichter Fehlstellungen ein. Wenn man diesen nicht entgegenwirkt, indem man beispielsweise besonders den unteren Rücken trainiert, kann das ein echtes Problem werden.

Es gibt auch immer wieder das Gerücht, während der Schwangerschaft kein Bauchmuskeltraining machen zu dürfen. Das stimmt insofern, dass man die geraden Bauchmuskeln ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr aktiv trainieren soll, aber die tiefere und seitliche Bauchmuskulatur und insbesondere der Rumpf muss trainiert sein.

Nur dadurch bekommt unsere Körpermitte die nötige Stabilität, um das zusätzliche Gewicht ohne besondere Nebenwirkungen wie starke Rückenschmerzen oder Ähnliches auszugleichen.

Ich habe während der Schwangerschaft tatsächlich keine Rückenschmerzen gehabt. Das mag vielleicht mit Glück zu tun haben, aber man kann das Glück auch beeinflussen. Man muss natürlich aber immer darauf achten, das Training auf die einzelnen Phasen abzustimmen, das heißt, dem Trimester angepasste Workouts zu machen.

Meine Erfahrung ist, dass wenn man sich bewegt, man sich auch besser fühlt und gut gelaunt ist. Und dann kann man das ein oder andere Wehwehen besser aushalten, gerade weil man als Schwangere ja weiß, wofür man es macht. Letztlich schenkst du neues Leben und was kann es schon Schöneres geben?



wurde so ein großes Programm: "[Move it Mama](#)".



Im Interview mit FIT FOR FUN erzählt Birte, warum es so wichtig ist, sich in der Schwangerschaft zu bewegen, wie sie die Phase als Schwangere und Neu-Mama erlebt hat und wie sie den Druck, nach der Geburt schnell wieder in Shape zu kommen, standgehalten hat.

#### **FIT FOR FUN: Du bist ungeplant schwanger geworden. Wie hast du dich im ersten Moment gefühlt?**

**Birte Glang:** Ich hatte eigentlich alle Anzeichen schwanger zu sein, aber bin überhaupt nicht darauf gekommen, schwanger zu sein. Denn mein Hormonspiegel war sehr niedrig. Meine Ärztin meinte, dass ich ohne hormonelle Hilfe auf natürlichem Weg vermutlich gar nicht schwanger werden kann. Deswegen haben wir auch nicht mehr verhütet, weil ich nicht damit gerechnet habe, dass es so schnell klappt.

Meine beste Freundin hat mich dann gefragt, ob es sein könnte, dass ich schwanger bin. Der Test war auch direkt positiv. Ich war im ersten Moment total überrascht, aber habe mich dann sehr gefreut. Es ist das größte ungeplante Geschenk, was wir bekommen konnten.

#### **FIT FOR FUN: Wie ging es dir im weiteren Verlauf deiner Schwangerschaft?**

**Birte Glang:** Der Verlauf war wie aus dem Bilderbuch. Ein paar Wehwehchen gab es natürlich, aber ich habe mich besonders im zweiten Trimester sehr wohlgefühlt. Im dritten Trimester wurde es dann ein bisschen anstrengender, aber ich habe mich nach wie vor viel bewegt. Auf Joggen habe ich nach einer Weile verzichtet und es durch Low-Impact-Cardio und [Walken](#) ersetzt.

Wichtig war mir aber, einem Training während der Schwangerschaft nachzugehen, dass mir selbst Spaß macht und meinem Körper guttut. Darum stand auch Muskeltraining mit Kurzhanteln, Bauch-, Po- und [Beckenboden-Training](#) auf dem Programm. Alles kurze Einheiten, eigentlich genauso wie wir es dann auch umgesetzt haben für mein "Move it Mama"-Fitnessprogramm.

Ich bin absolut überzeugt, dass auch die Geburt so gut lief, weil ich mich viel bewegt habe und weiterhin sportlich war.

#### **FIT FOR FUN: Wie lief denn die Geburt genau ab?**

**Birte Glang:** Ich war morgens noch walken und mittags war der Kleine schon da. Ich habe auch gar nicht wirklich realisiert, dass ich schon Wehen hatte.



## **FIT FOR FUN: Wie kam es dazu, dass du ein Fitnessprogramm für Mamas entwickelt hast?**

**Birte Glang:** Ich hatte von Ärzten, Hebammen und Fitnesstrainern völlig verschiedene Angaben bekommen, wie man sich in der Schwangerschaft bewegen soll und wie nicht. Das waren alles nur halbgeare Informationen.

Ich habe lange überlegt, recherchiert und mit Experten gesprochen. Ein Bekannter, der auch mehrere Fitnessstudios betreibt, riet mir dann mein eigenes Fitness-Programm zu machen. Die gibt es zwar wie Sand am Meer. Nicht aber im Bereich Schwangerschaft und Mama-Training und so wurde aus einer kleinen Idee ein großes Programm. Eher aus der Not heraus, aber ich wollte es halt richtig machen.

Mir war es nicht genug, nur ein bisschen Beckenbodentraining anzubieten oder ein einziges Cardio- oder Muskeltraining, ich wollte etwas, dass alle Bereiche abdeckt und zugeschnitten ist auf die einzelnen Trimester der Schwangerschaft und genauso 4 weitere Phasen nach der Geburt angefangen von Wochenbettgymnastik, über Rückbildungsphase bis hin zu knallharten Mama-Workouts.

Es ist wirklich wichtig, dass das Training angepasst ist an die einzelnen pränatalen und postnatalen Phasen zusätzlich zum individuellen Trainingslevel.

## **FIT FOR FUN: Was muss man in den unterschiedlichen Trimestern beachten?**

**Birte Glang:** Im ersten Trimester kann man noch so gut wie alles machen. Im zweiten Trimester werden schon als Vorbereitung auf die Geburt die Bänder und Sehnen weicher. Als Nebenwirkung wird die Verletzungsanfälligkeit höher. Hier sollten Frauen aktiv mit dem richtigen Dehnungsübungen und Stabilisationsübungen entgegenwirken.

Im dritten Trimester sollte man Sprünge und schwere Gewichte vermeiden. Kraftaufbau ist in der gesamten Schwangerschaft fehl am Platz, nicht dagegen aber Muskeldefinition und -erhaltung. Im letzten Drittel geht es einfach darum, [den Körper möglichst beweglich zu halten](#).

Gute Kondition und ein geschmeidiges Becken sind die besten Voraussetzungen für eine reibungslose Geburt.



## **FIT FOR FUN: Wie war es nach der Geburt, wieder ins Training einzusteigen?**

**Birte Glang:** Ich habe das "Move it Mama"-Programm, das seit Januar 2020 weltweit als App erhältlich ist, immer zeitgleich zu meinen eigenen Schwangerschaftsphasen gedreht, genauso nach der Geburt. Nach acht Wochen standen die ersten Dreharbeiten zur postnatalen Phase eins an, die wir von Woche sieben bis 17 definieren – oder wann immer Mama wieder mit dem Training beginnen will.

Für die ganz Fleißigen haben wir aber auch eine Wochenbettphase mit gymnastischen, Hebammen-erprobten Übungen gedreht, mit denen man

tatsächlich einen Tag nach der Geburt anfangen kann. Denn diese so wichtige postnatale Phase null wird häufig vergessen.

Meistens sagt der Arzt, wenn alles gut geht, kann nach sechs Wochen wieder Sport getrieben werden. Das heißt aber nicht, dass man die Zeit davor ab der Geburt gar nichts machen darf.

Im Gegenteil, jede gute Hebamme empfiehlt ab Tag eins sanfte Gymnastik, um die Heilung anzuregen und Wassereinlagerungen abzutransportieren, Übungen zur [Stimulation der Beckenbodenmuskulatur](#), die nach einer vaginalen Geburt extrem strapaziert ist. Deswegen haben wir ein 15-minütiges Programm entwickelt, das auch täglich gemacht werden kann.

Zusätzlich bin ich viel [spazieren](#) gegangen. Das passt ohnehin gut, weil mein kleiner Cooper zuerst nur in der Babytrage schlafen wollte, so waren wir dauernd unterwegs. Das kommt bestimmt vielen Müttern bekannt vor. Angefangen mit 15-minütigen Spaziergängen habe ich das Pensum bis Woche sechs dann auf 60 Minuten gesteigert.

### **FIT FOR FUN: Was muss bei der Rückbildung beachtet werden?**

**Birte Glang:** Wichtig ist es, langsam zu starten. Die meisten Rückbildungskurse sind zu kurz. Die Frauen sind danach noch nicht wieder in dem Zustand, in dem sie vor der Schwangerschaft waren – körperlich und seelisch.

Die Schwangerschaft dauerte 40 Wochen und die Zeit der Regeneration und des Aufbaus sollte auch 40 Wochen dauern, sodass man wirklich wieder an dem Punkt ankommt, an dem man vor der Schwangerschaft gestartet ist oder sich körperlich vielleicht sogar noch besser fühlt!



Move it Mama/Birte Glang

### **FIT FOR FUN: Hast du als öffentliche Person Druck empfunden, schnell wieder in Shape kommen zu müssen?**

**Birte Glang:** Ich hatte relativ schnell meine Ausgangsfigur zurück, aber habe den Druck nicht zugelassen. Es ist schon so, dass Produktionsfirmen einen für zwei Jahre abschreiben, weil sie denken, dass Frauen jetzt erstmal mit anderen Dingen beschäftigt sind, als sich um ihre Figur zu kümmern.

Also mein Problem war nicht, schnell wieder zu schlank zu sein, denn ich hatte nur sehr wenig zugenommen. Einerseits liegt das sicherlich an guten Genen, andererseits aber auch daran, dass ich mich weiter bewegt habe und mich gut ernähre.

Mein Problem war, durch das Stillen nicht zu dünn zu werden. Da muss man darauf achten, ausgewogene Mahlzeiten zu sich zu nehmen, die reich an [Kohlenhydraten](#) und Eiweiß sind.

Von strikten Diäten während des Stillens halte ich gar nichts. Man muss seinem Körper die Zeit geben, Kraft zu tanken. Das heißt aber nicht, dass Frau sich gehen lassen soll!



## FIT FOR FUN: Wie findet du es, dass in sozialen Netzwerken immer mehr für Body Positivity eingestanden wird und auch Mamas ihre unperfekten Afterbaby-Bodys zeigen?

**Birte Glang:** Ich finde gut, dass es gerade so ist, aber ich bin auch nicht jemand, der unbedingt alles zur Schau stellen muss. Wichtiger ist es, mit sich selbst im Reinen zu sein und dafür braucht man keine perfekten Modelmaße.

Mein Programm hat das Ziel, Frauen zu helfen, sich fit und wohl zu fühlen und ein Fitnessprogramm zu finden, das in ihren Alltag passt. Die Schwangerschaft und die Zeit danach ist eine intensive Zeit – sowohl seelisch als auch körperlich.

Mein Programm unterstützt sie: vom ersten Tag der Schwangerschaft an bis drei Jahre nach der Geburt.



### Lesetipps



TIPPS VON TRAINERIN KAYA RENZ

## Darauf müssen Schwangere beim Sport achten



SPORT NACH DER SCHWANGERSCHAFT

## Zurück zu alter Form: Tipps für die Rückbildung



PILATES MIT JULIANA

## Sanftes Workout für den Rücken

### Hat dir dieser Artikel gefallen?

Ja!

Nein!

### ANZEIGE



### DEIN STATEMENT FÜR NACHHALTIGEN LIFESTYLE:

Jetzt TC Bottle und TC Food Jar entdecken!



## Das könnte dich auch interessieren





Gesponsert

[PROGRAMMERJOBSNOW.CO](http://PROGRAMMERJOBSNOW.CO)

**So viel verdient ein Programmierer in Köln**



fit FOR FUN

AMAZON

**Faszientraining mit FIT FOR FUN**



Gesponsert

APOTHEKEN GESUNDHEIT

**Bauchspeck weg, so essen Sie weniger**



fit FOR FUN

**Die umweltfreundliche Yogamatte von Fit for Fun**



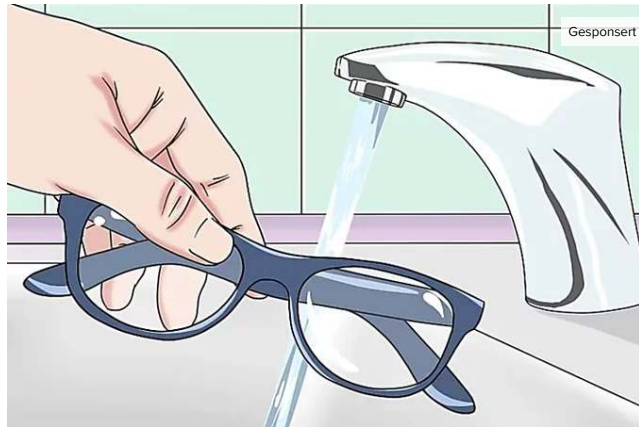
inkl. App

plankpad.

JETZT IM FIT FOR FUN SHOP ERHÄLTlich!

ANMELDEN

**Spare jetzt 10% bei dem Kauf eines Fit for Fun Plankpads!**



Gesponsert

VISION RESEARCH

**Sie könnten Ihre Sehkraft mit diesem einfachen Tipp verbessern**



sponsored by Intelligent Investieren  
Investieren Sie in Amazon





Aktien wie Amazon können Ihnen ein zweites Einkommen einbringen

[Jetzt bewerben](#)



Investieren Sie in Unternehmen wie Amazon ab € 250. Möglichen Verdien berechnen!



Gesponsert

GESUNDHEITS-PRÄMIEN

**Neue Studie zeigt: Nur 3 Minuten pro Tag mit dieser Übung reicht, um 10 Jahre länger beweglich zu bleiben!**



SEX

**Nährstoffe, die deine Libido ankurbeln**



SEX-SOUL

**Warum es für Männer härter ist, Single zu sein**



Gesponsert

NUTRIVIA

**Ärzte verraten: „Es ist wie ein Kärcher für Ihren Darm“**





SEX-SOUL

**Das sind die fünf Phasen der Liebe**

Gesponsert

SEX-SOUL

**Die schönsten Verrenkungen**

BR.DE

**Sie können fühlen, dass das Fett des Körpers jeden Tag abnimmt**

Gesponsert

SEX-SOUL

**Liebe an – Hirn aus**

BELLICON.COM

**656 Muskeln mit einem Gerät trainieren, ohne Fitnessstudio-Mitgliedschaft.**



MUAMA RYOKO

**Tragbares WLAN 2020: Intelligentes Gerät baut eine Internetverbindung für Sie auf, egal wo Sie sind**

Gesponsert

**Alles in Stellung, bitte!**

GESUNDHEITS-PRÄMIEN

**Neue Studie zeigt: Nur 3 Minuten pro Tag mit dieser Übung reicht, um 10 Jahre länger beweglich bleiben zu können!**

Gesponsert

**Beziehung: Alle Artikel zum Thema**

FRIBBLA.DE

**[Fotos] 21 Bilder, die Stars im Bikini zeigen, wie sie wirklich aussehen**



SEX-SOUL

## Das ist der männliche G-Punkt

### Weitere Artikel rund um deine Schwangerschaft

---

Eisprungrechner • Kinderwunsch • Schwangerschaftsanzeichen • Sport in der Schwangerschaft •

Schwangerschaftsübelkeit • Abnehmen in der Schwangerschaft • Rückbildungsgymnastik • Fit nach der Geburt