



FIT FOR FUN — 17.09.20 10:06

<https://www.fitforfun.de/sex-soul/schwangerschaft/schwangerschafts-kolumne-schwanger-und-jetzt-kein-sport-mehr-443360.html>

Schwangerschaftskolumne: Schwanger! Und



jetzt? Wie viel Sport noch gesund ist



Schwanger! Und jetzt? Viele meinen, sie dürften oder müssten sich nun gar nicht mehr bewegen. Ein Irrtum: Gerade jetzt ist Sport gut – wenn man auch schon vorher sportlich war und einige Dinge beachtet. Birte Glang – Schauspielerin, Mama und Erfinderin einer Workout-App für Schwangere und Mütter – teilt ihr Wissen und ihre Erfahrungen zum Thema.



Birte Glang

Jeder erlebt den Beginn der **Schwangerschaft** anders. Während die einen schon lange darauf hin "gearbeitet" haben und quasi schon am ersten Tag der aussetzenden Periode merken, dass sie eventuell schwanger sein könnten, merken andere es erst nach vielen Wochen.

Zur letzteren Gruppe gehörte ich, obwohl alle Anzeichen auf SCHWANGER standen.

Alle Anzeichen deuteten auf eine Schwangerschaft hin

Meine Brüste schwellen an, auf einmal sammelte sich da etwas Speck um den Bauchnabel herum, der vorher nicht da war. Übelkeit kam hinzu, die



sich immer gegen 15 Uhr einstellte und dann durchgehend bis zum Schlafengehen blieb.

Außerdem entwickelte ich eine Ablehnung gegenüber Lebensmitteln, die ich vorher geliebt hatte: Ich liebe zum Beispiel ein bestimmtes Getränk nach den Trainingseinheiten, doch plötzlich konnte ich allein schon den Geruch nicht mehr ertragen.

Abends kam dann auf einmal dieses unheimliche Verlangen nach einem heißen Kakao! Das konnte ich gar nicht. Und dann noch diese "Bauchschmerzen": Plötzlich hatte ich das permanente Gefühl, Magenbeschwerden zu haben.

Gegen die unruhigen Nächte half nur eines: Sport

Und die Nacht? Die war um 2 Uhr morgens beendet. Alles habe ich versucht: [Meditation](#), beruhigende Musik, aufstehen und umher laufen, Tee trinken, doch der Körper wollte nicht mehr müde werden.

Man sagt ja, dass der Körper sich schon während der Schwangerschaft darauf einstellt, dass er weniger Schlaf bekommen wird, wenn das Kind einmal da ist.

Ich finde das jedenfalls ziemlich unpraktisch! Sinnvoller wäre es doch, schon ordentlich Schlafstunden "vorzutanken" – was natürlich in der Realität auch nicht funktioniert.

Morgens war ich dann müde und gerädert. Das Einzige, was dann wirklich half, war, den Kreislauf durch leichte Sporteinheiten in Schwung zu bringen. Und siehe da: Es ging mir endlich besser.

Mein Sportprogramm – und die Kommentare meines Umfeldes



Birte Glang

Ich ging vorerst weiter zum Tae Bo, machte [High Intensity Intervall Training](#), Krafttraining und ging joggen.

Doch es dauerte nicht lange und schon wurde ich völlig verunsichert durch Trainer, Ärzte, andere Schwangere und meinen eigenen Mann, der mein Sportprogramm in Frage stellte: Ist Sport nicht unverantwortlich, wenn man schwanger ist?

- "Du bringst nicht nur dich selbst, sondern auch dein ungeborenes Kind in Gefahr!"



- "Dein Pulsschlag sollte nicht mehr höher als 140 sein."
- "Bei Tae Bo musst du unbedingt das Verdrehen im Oberkörper vermeiden."
- "Dein Körper ist mit anderem beschäftigt, strapazier ihn nicht noch zusätzlich durch Sport!"

Das waren nur einige von wohlgemeinten Ratschlägen bis hin zu klaren Vorwürfen. Dabei muss man sagen, dass ich kein Extremsportler bin. Sport ja, regelmäßig, aber mäßig, dann geht es mir gut.

Lesetipp



INTERVIEW MIT SCHAUSPIELERIN BIRTE GLANG

Darum ist Sport in und nach der Schwangerschaft so wichtig

Sport schadet Schwangeren nicht – aber die Mythen

Eigentlich sollte doch jedem heutzutage klar sein, dass Sport in der Schwangerschaft nicht schadet – im Gegenteil!

Aber warum halten sich die Mythen rund um die richtige Form der Bewegung in der Schwangerschaft dann so vehement?

Und warum wird Sport in der Schwangerschaft dann auf leichte Yogaübungen und Gymnastik beschränkt?

Fest steht: Ein angepasstes Training hilft deinem Körper, besser mit den Veränderungen klarzukommen. Du kannst "Nebenwirkungen" wie [Rückenschmerzen](#), Schwangerschaftsdiabetes und so weiter vorbeugen und das Beste ist, dein ungeborenes Kind trainiert mit!

Ihr beide bereitet euch quasi gemeinsam auf den Geburtsmarathon vor! Ja, ich sage bewusst Marathon, weil dem Körper Höchstleistungen abverlangt werden.

Nicht umsonst empfehlen viele Hebammen und sportliche Mütter, dass man isotonische Getränke mit in den Kreissaal nehmen sollte. Doch jeder vernünftige Mensch bereitet sich auch dementsprechend auf einen Marathon vor und genau darum sollten werdende Mütter dies auch beherzigen. Und zwar nicht nur mit dem Geburtsvorbereitungskurs.

Sport in der Schwangerschaft hat viele Vorteile

Sport in der Schwangerschaft hat also viel mehr Vorteile, als man denkt. Es geht absolut nicht nur darum, nicht zu viel zu zuzunehmen und dadurch auch schnell wieder nach der Geburt in die alte Form zu kommen.

Sondern es geht darum, beweglich zu bleiben und Nebenwirkungen wie Rückenschmerzen, Dehnungsstreifen oder auch Schwangerschaftsinkontinenz vorzubeugen.

Außerdem kannst du dank Endorphinausschüttung besser mit den zu erwartenden Hormonschwankungen umgehen.

Grundsätzlich gelangt durch jedes Training mehr Sauerstoff in die Blutgefäße und auf diesem Wege auch über die Plazenta zum Kind. Und so trainiert ihr gemeinsam und werdet beide fit für die Geburt!

Lesetipp



EXPERTEN VERRATEN

Sport in der Schwangerschaft? Ja, aber richtig!

Das sollten Schwangere bei ihrem Sportprogramm beachten

Wenn du vorher schon sportlich warst, dann kannst du im ersten Trimester auch grundsätzlich (fast) alles weiter machen:

- Du solltest nur darauf achten, dass dein Puls (je nach Alter) nicht höher als 140 Schläge pro Minute sein sollte. So überforderst du weder dich noch dein Kind!
- Nimm Rücksicht auf deine Tagesform. Oft spielt der Kreislauf einem in den ersten Wochen einen Streich, da der Körper sehr beschäftigt ist mit all den Veränderungen. Regelmäßige, angepasste **Cardio-Workouts** können hier helfen.
- Nimm deine Schwangerschaft nicht als Ausrede, die Sporteinheiten ausfallen zu lassen! Du bist nicht krank – im Gegenteil: Du bist in der glücklichen Situation, nach der sich so viele Frauen sehnen. Du bist schwanger!

Im zweiten Trimester gibt es dann schon einige körperliche Veränderungen, auf die wir durch Modifikationen der Übungen Rücksicht nehmen sollten. Und auch im dritten ändert sich wieder einiges, doch grundsätzlich kann man bis zum Tag der Geburt bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft noch Sport treiben.

Mein eigenes Fitnessprogramm "Move it Mama"

Ich selber habe das gesamte Thema als so spannend empfunden, dass ich daraus gemeinsam mit einem Team aus Experten das Mama-Fitnesskonzept "**Move it Mama**" entwickelt habe.

So habe ich während meiner eigenen Schwangerschaft, während der **Rückbildung** und ersten Zeit als Mutter in Los Angeles / Kalifornien, unserer Zweitheimat, die Workouts vor wunderschöner Kulisse gedreht.

Ich freue mich schon jetzt auf die nächste Kolumne, in der wir dann noch tiefer in die Materie Schwangerschaft und Sport einsteigen werden. Schreibt uns dazu auch gerne eure Fragen und Wünsche an info@fitforfun.de.

Natürlich werde ich euch auch von meiner eigenen Schwangerschaft weiter berichten.

Bis dahin, keep it moving Mamas!

Eure Birte

Lesetipps



LET'S MAKE A BABY!

Die besten Stellungen zum Schwangerwerden

TIPPS VON TRAINERIN KAYA RENZ



Darauf müssen Schwangere beim Sport achten



GUT FÜR MAMA UND BABY

Yoga für Schwangere: Das musst du wissen!

Hat dir dieser Artikel gefallen?

Ja!

Nein!

Das könnte dich auch interessieren

Smartfeed | ▶



PERFEKTERKOERPER.COM

Die "Anti-Aging" Methode, welche jede Frau über 30 kennen sollte



AMAZON

Faszientraining mit FIT FOR FUN

Gesponsert

ANMELDEN

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

TIPPSUNDRICKS.CO

Wow: also das sagt deine Schlafposition über deine Gesundheit! Schau dir mal an wie gesund deine Schlafposition für dich ist!



[ANMELDEN](#)

Die umweltfreundliche Yogamatte der Fit for Fun

[BELLICON.COM](#)

638 Muskeln auf 1 qm trainieren. Nur mit bellicon® möglich.



sponsored by Intelligent Investieren
Investieren Sie in Amazon



Eine Investition von € 250 in Unternehmen wie Amazon könnte Ihnen ein zweites Einkommen



Verwandeln Sie eine minimale Investition in Unternehmen wie

[Jetzt bewerben](#)



Eine Investition von € 250 in Unternehmen wie Amazon

[Jetzt bewer](#)

[ANMELDEN](#)

Faszientraining mit der exklusiven FIT FOR FUN Blackroll

Die umweltfreundliche Yogamatte der Fit for Fun



ROBINSON CLUB

ROBINSON CLUB QUINTA DA RIA

KÜCHEN-ANGEBOTE

Küchen 2020: So zahlen Sie fast nichts für Ihre neue Küche

SEX-SOUL

Lustlosigkeit & mehr: Ist das noch normal?

Weitere Artikel rund um deine Schwangerschaft

Eisprungrechner • Kinderwunsch • Schwangerschaftsanzeichen • Sport in der Schwangerschaft •

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