

Sport als Ausgleich zum Baby-Alltag: So klappt's



(ots) Zeit für sich selbst haben: Das ist für viele Mütter etwas ganz Besonderes. Schließlich ist es wichtig, dass sich auch Mütter einen Ausgleich gönnen, indem sie etwas für sich und ihren Körper tun. Das Apothekenmagazin „Baby und Familie“ gibt Tipps wie Mütter – gerade in Zeiten, in denen viele Kurse online stattfinden und Studios geschlossen haben – nach der Geburt zum Sport zurückfinden.

Gute Kurse auswählen und auf Qualität achten

Schwangerschaftsyoga, Rückbildung, Yoga mit Baby: Die Angebote für junge Mütter sind zahlreich, doch viele Studios haben noch geschlossen. Der Kontakt zu anderen Müttern fehlt, wenn man zu Hause trainiert, doch haben die eigenen vier Wände auch Vorteile: Man muss sich und das Baby nicht zurechtmachen, nicht fahren und kann den Kurs meist im Nachgang noch einmal ansehen. Auf der anderen Seite kann auch niemand einen beim Üben korrigieren, wenn man zu Hause vor dem Bildschirm steht. Umso wichtiger, dass man gute Kurse auswählt und auf Qualität achtet.

Langsam anfangen und bei Schmerzen aufhören

Wichtig ist es auch, langsam zu starten. Sofort die Laufschuhe zu schnüren, sobald der Rückbildungskurs abgeschlossen ist, ist keine gute Idee. „Die federnden Bewegungen beim Joggen erschüttern Beckenboden und Bänder“, sagt die

Sportwissenschaftlerin Jennifer Herzog, die in München ein Yogastudio betreibt. Und der Beckenboden trägt schließlich in der Schwangerschaft die größte Last: Wer hier nicht aufpasst, riskiert eine Blasenschwäche oder Schlimmeres. Besser ist Schwimmen oder Spaziergehen – und generell bei Schmerzen aufzuhören. Denn Ziel sollte es sein, dass man sich nach dem Sport gut fühlt. Und das ist auch für Mütter die größte Motivation. Viele relevante Gesundheits-News gibt es zudem unter <https://www.baby-und-familie.de>



Wort & Bild Verlag – Gesundheitsmeldungen