

top fit

- Sport Ja, aber richtig!
- Yoga Hilft Wehen kontrollieren
- Tipps zum Üben Sonnengruss

Yoga mit Baby im Bauch

Muss sich schonen, wer schwanger ist? Mitnichten! Sportliche Frauen gebären leichter.

1
1. POSITION Tief einatmen und beim Ausatmen Hände vor dem Brustbein falten.

Sport macht schlaue Kinder

Schwangerschaft ist keine Krankheit. Werdende Mütter sollen sich bewegen: Glück pur fürs Baby! **Text VERENA THURNER**

Sport in der Schwangerschaft? Geht das? Ist das schädlich? Fürs Baby? Im Gegenteil: Schwangerschaft und sportliche Aktivitäten passen wunderbar zusammen. Davon profitieren das Ungeborene und die werdende Mutter. Schwangerschaftsgerechte Bewegung fördert den Muskelaufbau, Kraft und Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislauf-System. Sie hilft dem Körper, sich auf die Belastung der Geburt vorzubereiten. Sport lindert Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verstopfung, Müdigkeit und Wassereinlagerungen und senkt das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes. Die Schlafqualität wird verbessert. Und nicht zuletzt macht Sport gute Laune, vermittelt ein besseres Selbstwertgefühl, und nach der Geburt ist die Figur schneller wieder in Form.



NADJA GIGER ist Hebamme am Kantonsspital Aarau und Yoga- und Pilates-Trainerin.

«Yoga vitalisiert den Körper und reduziert Rückenschmerzen»

Nadja Giger, Hebamme am Kantonsspital Aarau und Pilates-Trainerin, weiss, dass auch Babys von einer sportlichen Mutter profitieren: «Fühlt sich die werdende Mutter wohl, überträgt sich dieses positive Gefühl auch auf das Kind.»

Doch das ist noch nicht alles: Sport in der Schwangerschaft macht Kinder schlau! So Hirnforscher des Berliner Max-Delbrück-Centrums für Molekulare Medizin. Zwar wurde die Studie an Mäusebabys durchgeführt, und noch ist nicht bewiesen, ob sich die Ergebnisse auf Menschenbabys übertragen lassen. Fakt ist aber, dass Mäusebabys, deren Mütter während der Schwangerschaft im Laufrad trainierten, rund 40 Prozent mehr Nervenzellen bildeten als die Nachkommen fauler Mäusemütter. Eine wichtige Rolle könnte dabei ein Wachstumsfaktor spielen, der die Nervenzellentwicklung fördert. Denn dieser war im Gehirn der Nachkommen der sportlichen Mäusemütter deutlich erhöht. So oder so: Bewegung im weitesten Sinn ist wichtig für das Gehirn. Es gibt Hinweise, dass aktive Menschen ein geringeres Risiko haben, an Alzheimer zu erkranken.

Welche Sportart soll es denn während der Schwangerschaft sein? «Am besten führt die Schwangere die Sportarten weiter, die sie bereits kennt und die ihr auch Spass bereiten, je nachdem mit tieferer Intensität», rät Nadja Giger. «Ich appelliere immer an den gesunden Menschenverstand. Das Training soll das Wohlbefinden fördern und nicht mehr leistungsorientiert sein», betont die Hebamme. Gesünder sei es auch, im aeroben Bereich zu trainieren. «Meist macht sich der Körper von selbst bemerkbar, wenn er genug hat.»

Sportarten, die nicht in ruhigem Tempo durchgeführt werden können, sind zu vermeiden. Dazu gehören Mannschaftssportarten wie Hand-, Volley- und Basketball sowie Kampfsport, Reiten, Tennis, Badminton und alle, die eine erhöhte Sturzgefahr aufweisen. «Am besten lässt sich die werdende Mutter von ihrer Hebamme oder Ärztin individuell beraten. Gibt es keine speziellen Vorlieben für sportliche Aktivitäten, eignen sich sicher Schwimmen, Low-Impact-Aerobic, Walking oder Spazieren und vor allem Schwangerschafts-Yoga», sagt Nadja Giger.

Warum gerade Yoga? «Yoga ist eine Art Selbstpflege, fördert die Auseinandersetzung mit sich selber und dem ▶



Surya Namaskar – Salü Sonne!

Angepasster Sonnengruss, demonstriert von **KAROLINA SCHMID**, Yoga- und Pilates-Ausbilderin von Physiotherapeuten und Hebammen.

4

OBERKÖRPER nach oben drücken, Beine lang.



2

ARME HEBEN Blick nach oben, Brustkorb weit öffnen, tief einatmen.



3

RÜCKEN DEHNEN Dabei die Sitzhöcker nach oben schieben, ausatmen.

5

ARME auseinanderziehen, Oberkörper aufrecht.



6

WIRBELSÄULE dehnen, Steissbein in die Höhe drücken, Arme lang machen.



7

DEHNEN der Becken-, Rücken- und Gesässmuskulatur.



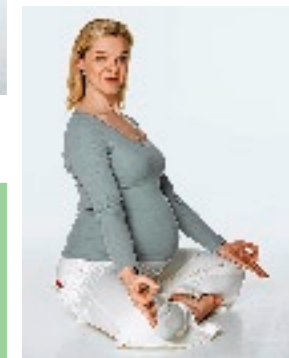
8

KRÄFTIGT und entlastet die Wirbelsäule, entspannt den Schultergürtel, ausatmen.



9

ENTSPANNEN Die Übungen sollen in einem Fluss durchgezogen werden.



Wirkt.

A.Vogel
Rheuma-Gel
Rheuma-Tabletten

Die frische Kraft der Natur hilft.

Foto Dick Wredenbregt, Trainingskleider Casall

Regulieren Sie allergisch?

Machen Ihren Pollen und andere Reizstoffe das Leben adrener?

Die neuen Luftreinigungsgeräte von 3M Filtrrete bis zu 99,9% vieler Partikel aus Innenräumen. Atmen Sie wieder durch.

Filtrrete
Mehr auf www.filtrrete.ch

3M

Müde? Wadenkrämpfe?

Wadenkrämpfe, Nervosität, Reizbarkeit und Müdigkeit können Anzeichen von Magnesium-Mangel sein. Magnesium Bioned hilft.

MAGNESIUMBIOMED hilft bei Magnesium-Mangel

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Vertrieb: Marnel AG 6000 Dättwil

In Drogerien und Apotheken.

«Der Mond des fünften Monats wirft seinen Schatten. Das verborgene Leben rührt sich in mir: O mein Liebstes, ich kann deinen Herzschlag hören» INDIANISCHES GEBÄRLIED

Baby. Yoga vitalisiert den Körper und hilft mit, Schwangerschaftsbeschwerden, vor allem Rückenschmerzen, zu reduzieren», erklärt die Hebamme. Die fernöstliche Kombination aus Atem-, Entspannungs-, Körper- und Bewusstseinsübungen verbessert nicht nur die Haltung und Gelenkigkeit, Yoga ist auch eine ideale Vorbereitung auf die Geburt.

«Die Atmung spielt beim Yoga eine wichtige Rolle. Das bewusste Einsetzen und Wahrnehmen des Atems hilft, den Energiefluss im Körper zu aktivieren und zu stärken. Das gibt Vertrauen», fügt Nadja Giger hinzu. Jeder Atemzug ist ein innerer Dialog mit dem eigenen Körper und dem werdenden Baby. Beherrscht eine Gebärende die Yoga-Atmung, kann diese gegen aufkom-

mende Panik oder Aufregung während der Wehen wirksam zur Beruhigung eingesetzt werden. Das ist wichtig: Denn Stress bedeutet mehr Adrenalin und weniger Oxytocin. Und Oxytocin ist das Hormon, das die Wehen auslöst.

Yoga hilft, Wehenschmerzen besser zu ertragen. Und nach der Geburt ist die junge Mutter dank Yoga sanft und rasch wieder in Form.

Viele Yogaschulen bieten Kurse speziell für Schwangere an. Mehr Infos dazu: www.swissyoga.ch, www.karolinaschmid.ch, www.yoga.ch. Auskunft über Sportarten, die während der Schwangerschaft ohne Bedenken ausgeführt werden können, gibt www.swissmom.ch.

RAT FÜR SCHWANGERE



► **YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT** von Françoise Barbira Freedman ist ein wunderbarer Führer durch die ganzen 40 Wochen mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

Dorling Kindersley Verlag GmbH, ISBN 978-3-8310-0627-4, CHF 27.90.



► **YOGA AUF SCHWEIZERDÜTSCH** Die in der Innerschweiz wohnhafte Andrea Coggins-Filliger hat zwei CDs – «Hatha Yoga Basic» und «Power Yoga Basic» – auf Mundart herausgegeben.

Tel. 041 - 630 13 04, www.livingyoga.ch.

► **AYURVEDISCH-INDISCHE-MASSAGEN**

Für Schwangere ab dem 3. Monat bis zur Geburt durch Ayurveda-Therapeutin Mariska Timmer. Verwöhnprogramm pur! Tel. 044 - 380 26 66, www.mariska-ayurveda.ch.

Fotos: Paul Seewer

Minisectorene 20 | CH-9014 Zürich | Schweiz | TN 043 211 37 37 | Fax 066 211 37 36 | info@lipoexpert.ch | www.lipoexpert.ch



CENTER FOR LIPOSUCTION

Sanfte, präzise und sichere Liposuction Fettabsaugung: Nur beim Spezialisten!



Prof. Dr. Roland Mihal ist der Leiter für Liposuction in Zürich.

Prof. Mihal, Sie führen in Ihrem Center ausschließlich Fettabsaugungen durch. Wieso?

Liposuction ist eine Präzisionschirurgie. Sie erfordert einen genauen Blick für

die biomechanischen Präparaturen des Körpers und eine präzise eingestellte Sonde. Wir verfügen über jahrelange Erfahrung und führen Fettabsaugungen mehrmals täglich durch – ein Dienst für anspruchsvolle Patienten.

Wie führt die Spezialisten durch?

Ich führe klassische Fettabsaugungen selber durch und nehme jede Liposuction vom Anfang bis zum Ende persönlich vor; unsere Patienten werden nie für den Eingriff nicht an einen weniger erfahrenen Arzt weitergegeben. Als ich in den letzten fünf Jahren habe ich über 3'000 Liposuctionen durchgeführt.

Ihr Center umfasst eine neuartige Methode an. Was zeichnet diese aus?

Die Technik, vereinfacht gesagt auch BodyLifting, Lipolift oder Lipolifting genannt, wurde von einem Dermatologen in den USA entwickelt. Dabei verbinden wir die Vibrationsmethode mit einer schmerzlosen Lokalanästhesie-Technik. Wie zahlreiche wissenschaftliche Studien beweisen, ist diese Kombimethode der effektivsten und wirksamsten Liposuction-Eingriff.

Was macht Ihre Technik aussergewöhnlich?

Andererseits werden noch immer diese Methoden eingesetzt, die zu Schädigungen des Erweibes und einer unharmonischen Körperkontur führen können. Wir jedoch verwenden Sonden, die nicht vibrierende Mikrokanülen, die die Fettzelle und gesunde erhaltend abzusaugen. Zudem sorgen sie für einen Lipo-Effekt, so dass die Haut sich der neuen Silhouette perfekt anpasst.

Welche Vorteile bietet die lokale Anästhesie?

Vorherkommen, wie sie bei Liposuctionen anästhetisch noch immer angewendet werden, bergen ein Sicherheitsrisiko. In lokaler Betäubung hingegen wird der Körper kaum belastet, und unsere Patienten können gleich nach dem Eingriff nach Hause gehen. Nur in lokaler Anästhesie kann der Patient stehen. Dadurch können sich Körperproportionen optimal anpassen und die Silhouette harmonisch geformt. Auch sind Darförmigungen wesentlich besser vermeidbar.



Links: vor der Behandlung. Rechts: 6 Wochen nach der Liposuction an Hüfte, Oberschenkel und -armen.

Zu welchen Körperstellen lässt sich Fett entfernen? Mit unserer Methode kann man alle klassischen Fettabsaugungen wie Bauch, Hüften und Postrücken. Auch mehrere und kleine Fettdepots an Oberarmen, Brüsten, Weichen und Knöcheln behandeln wir mit sehr grossem Erfolg. Patienten lassen sich häufig eine vererbliche Brust oder das Doppelbrust bei uns absaugen.

Themen die Patienten nach einer Liposuction nicht mehr auf?

Nur, das Risiko, an dem behandelten Stellen zu dicken, da sich erstens die entfernten Fettzellen keine neuen bilden können.

Zu welchen Preisen können Sie in Ihrem Center Liposuctionen an?

Wir gehen nicht nur in der Schweiz, sondern auch international als Kompetenzzentrum für Fettabsaugungen. Zudem profitieren unsere Patienten von sehr vorzuziehenden Preisen, da wir Liposuctionen ambulant und in lokaler Betäubung durchführen: Die Absaugung an einer mittel-grossen Zelle ist bereits für unter 4'000 Franken erhältlich. Die Erhebung ist kostenlos.

Prof. Dr. Roland Mihal ist Lehrbeauftragter der Universität Zürich und Mitglied der American Society for Liposuction Surgery.
Telefon 043 211 37 37
www.lipoexpert.ch