



Online-Ratgeber mit Potential

Fundierte Strategien für das Training vor und nach der Geburt – www.sportundschwangerschaft.de

Der 11. März 2009 gilt als Gründungstag des Arbeitskreises für „Sport und Schwangerschaft“. Die Initiatoren Prof. Dr. Jens Kleinert und Marion Sulprizio wollen die Öffentlichkeit für das Thema mehr sensibilisieren. Plattform des Arbeitskreises ist die Homepage www.sportundschwangerschaft.de. Im Vordergrund steht die Aufklärung. Anhand wissenschaftlich gestützter Information sollen Unsicherheit und Unwissenheit in Bezug auf Sport in der Schwangerschaft ausgeräumt werden. Nicht nur bei den Schwangeren, sondern auch bei ihren Betreuern, wie Hebammen, Gynäkologen und Übungsleitern. Denn das steht fest, Sport schadet nicht – im Gegenteil. Letztendlich alles eine Frage von Dosierung und Sportart. Daher können sich schwangere Frauen und Mädchen kostenlos per Mail an die Experten wenden, Fragen stellen oder sich einen persönlichen Trainingsplan erstellen lassen.



Diplom-Psychologin Marion Sulprizio arbeitet am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln. Die 43-Jährige spielte zudem Handball, trainiert Nordic Walker und hat zwei Kinder. Screenshot: LZ; Fotos: privat, Dickimatz/pixelio.de

Diplom-Psychologin Marion Sulprizio nahm sich die Zeit für ein Interview.

LAUFZEIT: Wie kamen Sie auf die Idee, ein Portal für sportliche Schwangere anzubieten?

M. Sulprizio: Vorausgegangen ist ein von der Gmünder Ersatzkasse finanziertes Projekt an der Sporthochschule Köln. Beispielsweise befragten wir etwa 1.500 Frauen. Das Ergebnis zeigte, dass viele sich zu wenig bewegen. Ein Grund dafür ist der Mangel an verlässlichen Informationen und daraus resultierender Unsicherheit. Das muss sich ändern. Wir wollen Aufklärungsarbeit leisten.

Was finden Schwangere auf Ihrem Portal, das es woanders nicht gibt?

Wir belassen es nicht bei allgemeinen Tipps, sondern gehen ins Detail, liefern wissenschaftlich fundierte Informationen

und bieten zudem die Möglichkeit, uns zu persönlichen Fragen zu kontaktieren.

Wenn eine Schwangere sich per Mail an Sie wendet – zum Beispiel einen persönlichen Trainingsplan erstellen lassen will oder ein Problem beim Sport auftritt –, welche Informationen benötigen Sie?

Neben der Schwangerschaftswoche spielt die sportliche Vorgeschichte eine Rolle. Also ob die Schwangere jetzt mit Sport beginnen möchte oder ob sie schon lange aktiv ist und mit welcher Intensität sie im Training steht. Eventuelle Komplikationen sollten nicht verheimlicht werden. Und ein Ziel wäre schön, wie: Was will ich erreichen?

Das Online-Coaching gibt es seit etwa einem Jahr. Wie sieht es mit dem Zuspruch aus?

Bisher konnten wir bereits 300 Frauen und Mädchen betreuen. Nachfrage und Aufklärungsbedarf sind demzufolge groß. Fast 15 Prozent der Anfragen kamen von Leistungssportlerinnen. Ihnen fällt es besonders schwer, etwas ruhiger zu trainieren.



Sport und Schwangerschaft

Das Informations- und Serviceportal

Startseite	Publikationen	Thema des Monats	Fragen und Antworten	Kontakt	Impressum
Der neue Trendsport für Mütter			Thema des Monats:		
Sportlich aktive Mütter aufgepasst! Es gibt einen neuen Trendsport aus den USA. Die Rede ist vom "pram strolling" oder auch "Duggyfit". Das Wort „pram“ bedeutet übersetzt Kinderwagen, „strolling“ meint das Spazieren gehen. Allerdings fließt bei den Müttern ordentlich Schweiß, während das Neugeborene (mind. 2 Monate) im Kinderwagen entspannen kann. Angesprochen werden mit diesem neuen Trend alle Mütter, die die Rückbildungsgymnastik bereits absolviert haben. Im New Yorker Central Park und London sieht man Mütter schon längst gymnastische Übungen machen, vorweg das Trainings- und Stützgerät: Kinderwagen. Der Trainingsumfang kann variieren, ist aber prinzipiell auf eine Stunde ausgelegt. <small>Das Training wird von einer Fachkraft in einer Gruppe von circa vier bis zehn</small>			Exotische Sportart „Sporttauchen“		
			zur Newsübersicht		
			FAQ		
			Die 10 häufigsten Fragen		
			1) Darf ich während der Schwangerschaft Sport betreiben?		
			2) Wie hoch darf mein Puls beim		

www.sportundschwangerschaft.de ist das Informations- und Serviceportal des Psychologischen Instituts der Sporthochschule Köln (Anmeldung erforderlich). Schwangere finden vielfältige Information zum Thema Sport. Neben den Antworten zu den zehn am häufig gestellten Fragen auch Literaturempfehlungen sowie weiterführende Links.

ren. Oft wollen sie nach der Geburt wieder zu früh in den Trainingsalltag einsteigen.

Im Internet wird ein zehnköpfiges beratendes Expertenteam, vom Mediziner bis zur Psychologin, vorgestellt. Wie finanzieren Sie sich?

Derzeit aus Mitteln des Instituts. Von den Experten gehören nur zwei zum festen Stamm, die anderen arbeiten ehrenamtlich. Das ist natürlich keine Lösung. Daher suchen wir Sponsoren, die unsere Arbeit finanziell unterstützen. ■ Die Fragen stellte **Monika Rassek**

Wir trainieren nach GREIF-Club-Plänen

Die Greif-Club Highlights von August '09

Name			vorher	2009
Frank Zubovic, Bochum	M 35	HM	1:24:05	1:22:35
Jürgen Gall, Schmelz	M 45	5 km	22:30	20:23
Sascha Muswieck, Berlin	M 30	10 km	48:02	43:32
Olaf Voigt, Schieder-Schwalenberg	M 45	HM	1:46:57	1:38:24
Bernhard Spörlein, Fürth	M 40	Marathon	2:59:42	2:54:14
Johannes Josnik, Erlangen	M 20	Marathon	4:06:00	3:23:41
Thomas Hemp, Kelkheim	M 40	Marathon	3:36:23	3:24:18
August Kribermegg, A - Koefflach	M 45	Marathon	4:10:38	3:51:15
Vinzenz Kumpusch, A - St. Georgen	M 30	HM	1:14:54	1:13:41
Martin Butzer, Essen	M 40	HM	1:30:30	1:27:37
Alexander Probst, Leipzig	M 35	10 km	41:47	39:59
Kurt Hofmann, Roigheim	M 45	HM	1:51:06	1:45:46
Thomas Härtel, Butzbach	M 40	30 km	2:13:27	2:07:11
Ralf Frorath, Hückeswagen	M 40	5 km	20:25	19:04
Klaus Schmelz, Winsen	M 60	10 km	53:30	52:02
Bernardina Kordel, Bottrop	W 50	HM	1:34:02	1:30:03
Karl Robinig, Klagenfurth	M 50	21,5 km	2:06:54	1:58:39
Marco Bartels, Bedburg	M 35	28 km	2:24:00	2:01:00
Tobias Hegmann, Großostheim	M 30	Berg-Marathon	3:41:10	3:15:45
Stefan Schindler, Wolfsburg	M 30	HM	1:27:08	1:25:20
Jens Borka, Essen	M 30	HM	1:15:36	1:13:59
Günter Griesch, Schiffdorf	M 55	HM	1:36:11	1:34:40

Greif-Club-Trainingspläne gibt es für jede Leistungsklasse
4 Wochen zur Probe bei: www.greif.de
oder Anmeldung anfordern bei Greif Club,
Fritz-Züchner-Str. 23, 38723 Seesen, Tel. 05381 788930
e-mail: greif@greif.de