

Ticker

MO, 2019-06-03 07:00 Düsseldorf (dpa)

Kraftsport mit Babybauch - Mehr Schwangere in der Mucki-Bude Von Johannes Neudecker, dpa

Eine Schwangerschaft hält Hobby-Kraftsportlerinnen nicht vom Training ab. Viele Frauen wollen auch mit Baby im Bauch weiter Gewichte stemmen und fit bleiben. Aber ist das überhaupt gesund?

Düsseldorf (dpa) - Elli Hachmann atmet tief ein. Mit einer 15 Kilogramm schweren Hantel im Nacken wärmt sie sich mit Kniebeugen auf, den Blick konzentriert nach vorne gerichtet. Was auffällt: Sie ist schwanger - im achten Monat. Regelmäßig trainiert die Düsseldorferin im Fitnessstudio. Auch andere Schwangere stemmen dort Gewichte. «Bei mir ist das Ziel, die Kraft so gut es geht zu erhalten», sagt die 36-Jährige.

In Krafthallen trainieren immer öfter Sportlerinnen mit Babybauch. «Das liegt daran, dass insgesamt mehr Frauen Kraftsport machen. Die Fitnesswelt hat sich in den letzten fünf bis zehn Jahren verändert», erklärt Hachmann, die freiberufliche Fitness- und Ernährungstrainerin ist. Frauen, die zu ihr kommen, wollen schöne Körperformen statt einfach nur schlank sein, wie sie erzählt. Beliebt ist bei Kraftsportlerinnen das aus den USA nach Europa übergeschwappte Crossfit. Die Trainingsmethode verbindet Kraftsportübungen wie Gewichtheben mit Ausdauer- und Beweglichkeitstraining.

Das bisweilen verstaubte Gewichtheben erlebte dadurch eine Wiedergeburt - vor allem bei den Frauen. Laut Bundesverband Deutscher Gewichtheber (BVDG) nahmen 2018 mit 51 Prozent erstmals mehr Frauen als Männer an

Deutschen Meisterschaften teil. 2016 lag der Frauenanteil noch bei 33 Prozent. Diese Athletinnen seien überwiegend Hobby-Gewichtheberinnen, heißt es beim BVDG.

In sozialen Medien ist Kraftsport in der Schwangerschaft ein verbreitetes Thema. Kraftsportlerinnen und viele Crossfitterinnen präsentieren sich auf der Plattform mit ihren Baby-Bäuchen beim Training. Unter «#pregnantathlete», also schwangere Athletin, wurden auf Instagram über 4900 Bilder und Videos gepostet. Die Schwangeren meistern da Gewichte, bei denen auch viele Männer ins Schwitzen geraten, oder turnen an Ringen.

Crossfitterin Hachmann glaubt allerdings, das mitunter eine perfekte Welt gezeigt werde, die es so gar nicht gebe. «Das verleitet einen dazu, sich mit Menschen zu vergleichen, die ein unrealistisches Bild von der Wahrheit abgeben.» Bei den Instagram-Crossfitterinnen, die acht Wochen nach der Entbindung wieder einen Wettkampf machten, könne sie sich vorstellen, dass einige Athletinnen negative Folgen davongetragen hätten. Darüber werde nicht gesprochen.

Hachmann, die gerade ihr zweites Kind erwartet, macht seit zehn Jahren Crossfit. Bei ihrer ersten Schwangerschaft hatte sie gerade erst damit angefangen und unterschätzt, was eine Schwangerschaft mit dem Körper mache, wie sie zugibt. «Ich habe Fehler gemacht, aus denen ich gelernt habe. Das nehme ich jetzt mit in diese aktuelle Schwangerschaft. Ich war einfach jünger, naiver und ein bisschen mehr vom Ego getrieben.»

Sollten Schwangere also überhaupt Gewichte heben und stemmen? Im Fitnessstudio seien vor allem besorgte Männer auf Hachmann zugekommen und hätten gefragt: «Geht das denn noch?». Ja, habe sie dann geantwortet und erklärt, dass sie ja nicht mit voller Leistung trainiere.

Es sollte nicht versucht werden, mit betontem Bauchmuskeltraining einen flachen Bauch zu erhalten, sagt Frauenarzt Christian Albring, Präsident des Berufsverbands der Frauenärzte. Dabei riskierten die Schwangeren nur, dass

die bindegewebigen Verbindungen zwischen den Bauchmuskeln überdehnt werden und sogar reißen.

Sportmediziner empfehlen daher ein moderates Krafttraining. Der Deutschen Sporthochschule Köln zufolge sind dafür keine negativen Effekte beschrieben. Im Gegenteil verbessere optimal dosiertes Krafttraining die Beweglichkeit sowie die Kontrolle der Gewichtszunahme und stärke die Rückenmuskulatur. Wichtig sei jedoch auch, dass die Frauen «auf Ihren Körper hören und sich eine Pause gönnen, wenn er es fordert».

Frauen, die trainieren wollen, haben laut Hachmann Angst, etwas falsch zu machen. Viele verließen sich deshalb auf den Arzt. Die Ärzte wiederum verhielten sich mitunter eher defensiv, weil sie nicht ausreichend über das Thema informiert würden, erklärt Sportpsychologin Marion Sulprizio. «Den größten Einfluss hat leider die veraltete Einstellung, dass Schwangere sich schonen sollten», sagt Albring. «Es ist eher so, dass sich viele Schwangere zu wenig bewegen.»

Sulprizio erhält immer mehr Anfragen von Frauen zu Kraftsport und Schwangerschaft. Im Arbeitskreis «Sport und Schwangerschaft» unter der Organisation der Deutschen Sporthochschule beantworten Experten wie Sportmediziner, Gynäkologen, Physiotherapeutinnen und Psychologinnen Fragen zu Sport in der Schwangerschaft. Das Team habe bisher etwa 3500 Frauen beraten. Das Interesse für das Thema wächst jedenfalls deutlich.

DRUCKEN