NACH DER SCHWANGERSCHAFT

DR. MED. MARKUS KLINGENBERG ÜBER DAS PRINZIP „RETURN-TO-SHAPE“
Viele frischgebackene Mütter haben nach der Schwangerschaft mit immerwährender Müdigkeit, Zeitmangel und körperlichen Veränderungen zu kämpfen. Sportmediziner, Personal Trainer und Vater Dr. med. Markus Klingenberg zeigt in seinem Buch „Ich will meinen Körper zurück!“, wie Frauen nach einer Schwangerschaft effektiv und trotzdem gesundheitsbewusst trainieren können.

Sie sind kürzlich Vater geworden.  
Wie setzen Sie im Privaten das Prinzip Return to Sport nach der Schwangerschaft um? 

Wie lange darf eine frisch gewordene Mutter keinen Sport nach der Geburt treiben? Womit und in welchem Umfang sollte sie am besten wieder anfangen? 

Wo liegen die größten Probleme beim Prinzip Return to Shape nach der Schwangerschaft? 
Fehlende Zeit, fehlende Energie und ein fehlendes Konzept. Die sozialen Medien sind ein zweiweckiges Schwert. Sie können auf der einen Seite motivierend wirken, auf der anderen Seite können sie einen unrealistischen sozialen Druck aufbauen und das Gefühl vermitteln, andere Mütter seien ständig entspannt, gutaussehend und top in Form!

Welche Rolle spielt der Mann beim Thema Return to Shape nach der Schwangerschaft? 

Drei Tipps für das Prinzip Return to Shape nach der Schwangerschaft. 
Sei dir bewusst über deine Motivation und setze dir ein klares Ziel. Stimme dich mit deinem Partner und deinem Umfeld ab, um dein Ziel organisatorisch umsetzen zu können. Nimmt dir Zeit für dich und habe kein schlechtes Gewissen, wenn du dir etwas Gutes tut! Du bist toll, so wie du bist!

Herzlichen Dank für das Interview.

MICHELLE DIAN