

A portrait of Dr. Med. Markus Klingenberg, a middle-aged man with short brown hair and a slight smile, wearing a white polo shirt with a 'Beta' logo. He is standing with his arms crossed. The background is a plain, light grey.

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?

Persönlich versuche ich, ebenso wie meine Frau, täglich auf ein Mindestmaß an Bewegung zu kommen. Gerade in Zeiten der Corona Beschränkungen fokussiere ich mich auf Functional Training und Yoga zu Hause. Meine Frau nutzt zusätzlich verschiedene Apps für Yoga, HIIT und Barre-Training. Dazu gehen wir joggen. Im Wechsel versteht sich, da ja immer einer auf unseren Sohn aufpasst. Sich zeitlich abzustimmen und in der Trainingsdauer flexibel zu sein, sind ganz entscheidende Erfolgsfaktoren.

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

Der Zeitpunkt für den sportlichen Wiedereinstieg variiert sehr stark von Frau zu Frau. Deshalb wähle ich als Orientierungshilfe das Bild einer Ampel. Unmittelbar nach der Geburt steht diese auf „rot“. Übungen, die in ihrer Belastung dem Alltag entsprechen, können durchgeführt werden, wenn aus medizinischer Sicht nichts dagegenspricht. Diese Phase kann sechs Wochen oder länger andauern, bevor in der „orangenen Phase“ intensiver trainiert werden kann. Sprünge und hohe Zusatzgewichte sind dann allerdings immer noch tabu. Uneingeschränkt alles kann wieder in der „grünen Ampelphase“ trainiert werden. Das ist meistens nach sechs bis zwölf Monaten der Fall.

Womit sollte die junge Mutter beginnen?

Zuerst mit Alltagsbewegungen. Spaziergehen mit dem Kinderwagen ist entspannend für Mutter und Kind. Die 10.000 Schritte am Tag sind eine mögliche Zielgröße für den Umfang der Alltagsbewegung. Dass Übungen zur Ansteuerung

und Kontrolle des Beckenbodens und insgesamt der Rumpfmuskulatur von Anfang an wichtig sind, ist ja weitestgehend bekannt. Sinnvoll finde ich zusätzlich Ausgleichsbewegungen gegen typische Verspannungen durch häufiges Sitzen, Stillen und Heben.

Was empfehlen Sie auch während der Schwangerschaft zu tun, um nicht ganz aus der Form zu kommen?

Zu diesem Thema gibt es schon sehr viel gute Literatur, Trainings-Videos und Apps. Grundsätzlich lässt sich die Ampellogik auch hier anwenden, nur umgekehrt. Zu Beginn der Schwangerschaft kann in der grünen Phase beinahe alles trainiert werden. Zunehmend schränken sich dann die Belastungsintensität und der Umfang ein. Das entspricht der Orangefarbenen- und Rotphase. Zwei wesentliche Faktoren beeinflussen die Dauer dieser Phasen und den Inhalt: Das sind die allgemeine Fitness der Frau vor der Schwangerschaft und medizinische Gründe. Mit einer hohen Grundfitness und ohne medizinische Komplikationen ist ein angepasstes Training bis kurz vor der Geburt möglich.

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

Wichtig ist es, sich gegenseitig die eigenen Bedürfnisse und Ziele mitzuteilen und dann gemeinsam zu schauen, wie sie umgesetzt und erreicht werden können. Miteinander reden, Aufgaben verteilen, sich gegenseitig unterstützen. Das ist oft einfacher gesagt als getan. Mit meiner Frau stimme ich mich konkret darüber ab, wer abends trainiert, kocht, unseren Sohn badet und ins Bett bringt.

Oft sieht man in den Medien Prominente, die kurz nach der Schwangerschaft wieder ihre Topform erreichen. Woran liegt das?

Erfolgsfaktoren von Prominenten sind eine klare innere Einstellung (Mindset), ein konkretes Ziel („Ich habe in drei Monaten einen Dreh.“), die notwendige Disziplin und eine oft umfangreiche Unterstützung.

Wenn Kinderbetreuung, Einkaufen, Kochen und Aufräumen ganz oder in Teilen delegiert werden können, hat die junge Mutter Zeit und Energie, sich vermehrt um sich selbst und ihr Training zu kümmern. Mein Ratgeber kann zwar nicht putzen und kochen, aber er motiviert die Leserinnen und gibt ihnen einen praktischen Leitfaden an die Hand – ähnlich wie ein Trainer der Prominenten.

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 zweischneidiges 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!

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. Nimm dir Zeit für dich und habe kein schlechtes Gewissen, wenn du dir etwas Gutes tust! Du bist toll, so wie du bist!

Herzlichen Dank für das Interview.

MICHELLE DIAN