

COPYRIGHT

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt. Es darf ohne Genehmigung nicht verwertet werden. Insbesondere darf es nicht ganz oder teilweise oder in Auszügen abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Für Rundfunkzwecke darf das Manuskript nur mit Genehmigung von Deutschlandradio Kultur benutzt werden.

Deutschlandradio Kultur, Nachspiel am 25.07. 2010

Der bewegte Bauch – Sport und Schwangerschaft

Autorin: Camilla Hildebrandt

Atmo 1, Schwimmtraining (5 Sek.)

Ansage des Trainers

O-Ton 1, Take 14.30, Carmen Kruschwitz, Gymnastiklehrerin (8 Sek.)

„Eine Schwangere muss nicht in Watte gepackt werden, die muss nicht in einem Glashaus sitzen, solange wie es der Mutter und dem Kind gut geht, kann sie auch aktiv sein.“

Atmo 2, Beachvolleytraining

Üben am Strand

O-Ton 2, Take 19:51, Dr. Albrecht Scheffler (18 Sek.)

„Ich habe eine Schwangerschaft gehabt, die Frau war Fallschirmspringerin, hat es mir nie gesagt, die ist noch bis zur 36. Woche gesprungen. Als ich das erfahren habe, bin ich fast vom Tisch gefallen. Es ging natürlich, aber ich darf doch nie sagen: jawohl, alle Fallschirmspringerinnen: springt mal schön weiter. Die Nächste springt, in der 28. Woche kommt ein Frühchen raus, und wir haben ein schwer behindertes Kind nachher.“

Musik 1, Take 9, Georg Kreisler: „Sport ist gesund“ ab 2.12 (5 Sek.)

(Liedtext) Na ja, das sagen ja auch die Ärzte, es steht ja in der Zeitung, man hört es ja heute überall: Sport ist gesund!

Atmo 3, Take 33, Yogastunde Tina (25 Sek.)

„Ich möchte heute mit einer Atemübung beginnen, und zwar gibt es eine Drei-Stufen-Atmung im Yoga, in der ersten Stufe atmet man in den unteren Bauch, dann in die Rippen und letztendlich in den Brustkorb, dann ganz lang und gleichmäßig aus...“

Autorinnentext 1

Annette Söhnlein, Yogalehrerin, macht heute zur Entspannung den Schwangeren-Kurs mit, bevor sie selbst eine Stunde gibt.

O-Ton 3, Take 9.22, Annette Söhnlein, Yogalehrerin (10 Sek.)

„Yoga begleitet mich jetzt seit 15 Jahren in meinem Leben, hat dadurch Phasen von viel beruflichem Stress mitgemacht, zwei Schwangerschaften, hat mir in allen Lebenslagen geholfen bis jetzt...“

Autorinnentext 2

Zusammen mit den jungen Frauen, deren Bäuche sichtbar nach vorne stehen, sitzt die 35-Jährige mit geschlossenen Augen im Schneidersitz auf der Matte, um so erst einmal „anzukommen“, wie es im Yoga heißt.

O-Ton 4, Take 9.22, Annette Söhnlein, Yogalehrerin (14 Sek.)

„...viel mehr außer Kinder und Yoga gibt es auch gerade nicht (lachen). Beim zweiten Kind war es bereits Teil meines Lebens, also es war dann wirklich so Schwangerschaft im Yoga.“

Atmo 4, Take 34, Yogastunde, Tina (5 Sek.)

„...lernt so für das Baby einzuatmen, aber auch euch selbst maximal zu versorgen...“

Autorinnentext 3

Ihr schmaler, durchtrainierter Oberkörper ist kerzengerade aufgerichtet, die Hände drücken vor der Brust leicht gegeneinander, die Oberschenkel im Schneidersitz berühren beinahe den Boden.

Atmo 5, Take 39, Yogastunde, Tina (25 Sek.)

„Ausatmen, kommt in eure neutrale Position, lasst den Rücken lang und gerade werden, drückt die linke Hand in den Boden, einatmen, löst die Rechte, und zieht sie nach oben zur Decke, bringt die rechte Schulter über die Linke...“

O-Ton 5, Take 8.17, Annette Söhnlein, Yogalehrerin (30 Sek.)

„Das Verständnis von Yoga hat sich sehr verändert in den letzten 10 Jahren. Wir sind nicht mehr dabei am Boden zu sitzen und still zu atmen, sondern das sind wirklich dynamische Yoga-Formen, die am Anfang vielleicht etwas Überwindung und Kraft brauchen, aber diese Kraft überträgt sich ja sofort in die Beine, in den Rücken und unterstützt vor allem die schwangeren Frauen mit den dicken Bäuchen, die sonst nur unter Rückenschmerzen leiden. D.h. dieser ganze Gymnastikeffekt des Yogas - es ist eine wunderbare Gymnastikform, eine Bessere kann ich mir gar nicht vorstellen.“

Autorinnentext 4

Annette steht nun im „nach unten gerichteten Hund“, ein Dreieck, bei welchem das Gesäß die Spitze bildet, Hände und Füße das Fundament. Von hier aus schiebt sie sich elegant ins „Brett“ - die Liegestütze.

O-Ton 6, 13.41, Annette Söhnlein, Yogalehrerin (40 Sek.)

„Beim Yoga passieren zwei Dinge: wir haben eine muskuläre Anspannung. In jeder Asana, in jeder Übung, halten wir. Das sind oft stehende Übungen, die strengen unsere Beine an, ziehen Muskeln um Knochen herum, konzentrieren uns darauf, diese nach innen gehende Umarmung der Muskeln um die Knochen herum zu halten. Werden dadurch aber nicht hart, sondern lassen aus dieser Kraft wieder Weichheit passieren. Das heißt, es ist ein ständiges Wechselspiel, wie das Pulsieren des Atmens. Also, ich gewöhne meinen Körper daran, auch mal einen Moment lang etwas auszuhalten, ohne mich dabei von meinem Kopf ablenken zu lassen, ich kann das nicht, ich will das nicht, sondern ich vertrau dem Atem und bleib da eben.“

(Yoga-Atmo ist hier spätestens abgeblendet)

Autorinnentext 5

Sport ist immer etwas äußerst gesundes, so Dr. Albrecht Scheffler, der Landesvorsitzende der Berliner Frauenärzte, das kann man gar nicht genug wiederholen. Auch in jeder Broschüre, die werdende Mütter stapelweise in die Hand gedrückt bekommen, kann man es nachlesen: Sport in der Schwangerschaft: sehr ratsam. Alleine schon als Vorbereitung für die Geburt.

O-Ton 7, Take 14.33, Dr. Albrecht Scheffler (45 Sek.)

„Alle Muskeln spielen eine Rolle. Ich muss während der Geburt pressen können, das heißt die Frau, die Bauchmuskulatur hat, kann das Kind - sinnbildlich gesagt - eher nach unten herauspressen, als die Frau, die eine schlaaffe Bauchmuskulatur hat und gar nicht weiß, dass es die überhaupt gibt. Dazu gehört aber nicht ein Waschbrettbauch, das ist übertrieben. Andere Muskelgruppen - ja ich muss in der Lage sein ein gutes Spagat machen zu können, also auch wieder die Öffnungsverhältnisse zu stärken, elastischer zu machen. Bizeps brauch ich nicht, Muckis kenn ich woanders, da wüsste ich nicht warum, aus welchem Grund.“

Atmo 7, Take 42, Yogastunde, Tina (10 Sek.)

Liegestütze, etc.

O-Ton 8, 1.07, Annette Söhnlein, Yogalehrerin (31 Sek.)

„Es ist das Kräftigen auf der einen Seite, dass ich merke, dass mein ganzer Körper gerade bei der Schwangerschaft sehr davon profitiert hat, dass ich sehr stark war. Ich war nirgends überdehnt, hatte nirgends Schwächen, um dann z.B. Rückenschmerzen zu bekommen. Auf der anderen Seite hat es mich aber nicht nur stark und zu kräftig, zu zu gemacht, sondern das, was dann spätestens mit der Geburt losgeht, das Loslassen! Das Weichwerden, das Etwas Abgeben können. Das war der zweite, sehr wichtige Aspekt.“

(Yoga-Atmo ist hier abgeblendet)

Autorinnentext 6

Entspannen, Loslassen - das ist etwas, was viele Frauen - schwanger oder nicht - heutzutage wieder erlernen müssen. Denn die meisten sitzen den ganzen Tag am Schreibtisch. Für Sport und Besinnen auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers, bleibt oft keine Zeit.

O-Ton 9, Take 8.08, Dr. Albrecht Scheffler (35 Sek.)

„Sie können sich selbst beobachten, wenn ich sagen würde: entspannen Sie mal, lassen Sie mal die Schultern fallen, werden Sie merken, wie angespannt wir sind... wir haben zu wenig gelernt auf uns zu achten, dann hätten wir nicht so viel Rückenprobleme und, und, und. Fangen Sie in der Schule an, die Kinder tragen heute Aktentaschen rechts und links, selten Schulranzen wie früher. Und in der Schwangerschaft geht das weiter so. Da kann ich dann nicht plötzlich sagen: oh, jetzt fang ich mal wieder an entspannter zu sitzen.“

Es ist schon eintrainiert worden - in Anführungsstrichen - falsch zu sein.“

Atmo 8, Take 43 0.16, Yogastunde, Tina (20 Sek.)

„Geht noch einmal in das Beckenkreisen...auch während der Geburt ist es gut, wenn man spürt, was eine Ausgleichsbewegung sein kann, wie man vielleicht seine Wehenpausen nutzen möchte...“

O-Ton 10, Take 3.22, Annette Söhnlein, Yogalehrerin (14 Sek.)

„Ich hab bei beiden Sturzgeburten gehabt, was ich aber auch wirklich auf´s Yoga zurückführe. Weil durch dass viele Atemübungen im Unterricht vorher schon und das tiefer Atmen auch im Alltag, war ich mir gar nicht bewusst, dass das schon eine Wehe ist, die da kommt.....

O-Ton 11, Take 6.45, Dr. Albrecht Scheffler (25 Sek.)

„Sie glauben gar nicht, wie wichtig es ist, wenn eine Frau im Kreissaal außerhalb der Wehen sich fallen lassen kann, richtig fallen lassen ins Bett, schon ist der Körper entspannt, schon geht der Muttermund leichter auf. Wenn ich aber im Kreisbett liege, die Beine zusammendrücke und nach oben gehe wie beim Zahnarzt, weil ich hoffe, gleich kommt der Schmerz, dann entspann ich nicht, also wird der Muttermund es schwerer haben aufzugehen.“

O-Ton 12, Take 3.22, Annette Söhnlein, Yogalehrerin (12 Sek.)

„...der Moment, wo ich dann die Hebamme angerufen habe und ins Krankenhaus gefahren bin, war dann so spät, dass ich es gerade so mit Hilfe anderer geschafft habe. Es war ein großes Vertrauen da, dass das alles seinen natürlich Weg geht.“

Musik 2, Georg Kreisler (dasselbe Lied, nur andere Stelle) 0.06 (20 Sek., Klavierintro fängt unter O-Ton an)

(Liedtext) Mein Vater, ein Hotelportier, ging schwimmen einst im Wörtersee.

Ich hab vom Strand gewunken, dabei ist er ertrunken.

Mein Großpapa, ein Gasthauskoch, bestieg einmal das Jungfernjoch

Und fiel, weil er dort schlief, ein paar Kilometer tief.....

O-Ton 13, Take 0.00, Carola Müller, Diplom-Biologin (20 Sek.)

„Vor Linas Geburt hab ich Triathlon-Leistungssport gemacht, d.h. ich war Schwimmen, Radfahren und Laufen. Also, damals hab ich

trainiert 10-14 Mal die Woche, d.h. 1-2 Einheiten um Tag, und je nachdem welcher Wettkampf anstand, längere Einheiten, schnellere Einheiten.“

Musik wieder hoch bei 0.33 (10 Sek.)

(Liedtext) Mein Bruder war ein Jäger, eine Großwildjagd macht Spaß, Ich hab einen Bettvorleger von dem Löwen, der ihn fraß....

O-Ton 14, Take 0.25, Max, 36, angehender Vater (37 Sek.)

„Also, sie war ´ne ziemliche Sportskanone schon vorher und hatte auch keine Lust, nur weil sie schwanger war damit aufzuhören, das heißt der Sport musste auch weiterhin sein, aber wir haben das ein bisschen verlagert, also intensiver Sportarten, die nicht schaden können, weniger intensiv so was wie Beachvolleyball, wo man springt, wobei dann nach 6 Monaten haben wir gesagt: OK, jetzt ist ganz Schluss mit Springen und, Rennen, Ballsport, mehr Schwimmen, ein bisschen Laufen, Gymnastik, mehr diese Sachen.“

Musik wieder hoch bei 0.33-0.50 (15 Sek.)

(Liedtext) ...mein bester Freund war Taucher, der schläft am Meeresgrund...

Und trotzdem sagen die Ärzte, und trotzdem schreibt die Zeitung, Und trotzdem hört man überall: Sport ist gesund! (Klaviermusik unter Text abblenden)

O-Ton 15. Take 0.44, Interview Karin Buchberger, Journalistin (40 Sek.)

„Also, bei der dritten Schwangerschaft hab ich mir überhaupt keine Gedanken gemacht, weil ich am Anfang keine Notwendigkeit sah, mir war nicht schlecht, ich hatte gar nichts, ich bin bis zum 5. Monat gejoggt, und ich glaub, ich hab gar nicht mit dem Joggen aufgehört, weil ich körperlich merkte, dass es nicht das Wahre war, sondern weshalb ich mit dem Joggen aufhörte war, weil ich immer so blöd angeguckt wurde mit Bauch, und da mich da Leute schon auf dem Fahrrad angesprochen haben und meinten: Sie in ihrem Zustand noch Fahrrad fahrend, wie können Sie nur, wollte ich das genau vermeiden und hab mich dann auf´s Schwimmen verlegt.“

Autorinnentext 7

Natürlich haben sie weiter Sport getrieben, als sie von der Schwangerschaft erfuhren, erzählen Carola, Karin und der angehende Vater Max über seine

Freundin, aber in Maßen. Die drei gehören allerdings zu einer kleinen Gruppe in Deutschland. Eine aktuelle Umfrage des Schwangeren-Ratgebers „Baby Care“ ergab:

Zitat 1 a, 1. Sprecher

„Nur 20 Prozent der 20-39-jährigen Frauen treiben regelmäßig mindestens 2-4 Stunden pro Woche Sport...“

O-Ton 16, Take 1.20, Carola Müller, Diplom-Biologin (24 Sek.)

„Gerade die, die keinen Sport machen, die sagen: Um Gottes Willen, das kann man doch nicht machen, und übertreib es nicht, ist gar nicht gut. Andererseits: meine Gynäkologin, die hat es eher befürwortet, die hat gesagt: Ihnen geht's gut, der Muttermund sitzt fest, und wenn Sie sich wohlfühlen, dann machen Sie das, hören Sie auf Ihre innere Stimme und auf Ihren Bauch.“

Zitat 1 b, 1. Sprecher

Etwa 40 Prozent der 20-39-jährigen Frauen bringen sich wenigstens einmal pro Woche ins Schwitzen, 38 Prozent sind erklärte Sportmuffel.“

O-Ton 17, Take 9.52, Interview Karin Buchberger, Journalistin (12 Sek.)

„Ich finde, es gibt nicht so viele Schwangere, die richtig durchgehend sportlich sind, also wenn ich im Freundes- und Bekannten-Kreis schaue, dann sind das eher die spätestens zum Zeitpunkt der Schwangerschaft mit dem Sport aufhören...“

Musik 3, 0.33 (5 Sek.)

(Liedtext)...und trotzdem sagen die Ärzte, und trotzdem schreibt die Zeitung...“

O-Ton 18, Karin...(15 Sek.)

„...ganz aufhören und ganz gemütlich werden, obwohl das dann meist solche Fälle sind, die nicht authentisch gerne Sport gemacht haben, sondern die es als Freizeitbeschäftigung gemacht haben oder nur, um in Form zu bleiben, aber wo die Schwangerschaft auch ein guter Grund war mit der Anstrengung wieder aufzuhören.“

Musik 3, 0.33 (3 Mal, wie Kratzer in der Platte) (10 Sek.)

(Liedtext)...und trotzdem sagen die Ärzte, und trotzdem sagen die Ärzte, und trotzdem sagen die Ärzte....

O-Ton 19, 2.42 Max, 36, angehender Vater (38 Sek.)

„Also, ich weiß von mindestens zwei Kolleginnen, die die Sache ganz unterschiedlich angehen. Die eine ist tatsächlich weniger sportlich, hat auch vorher wenig Sport gemacht, war immer recht schlank, ist dann aber sehr dick geworden, nicht nur mit dem Schwangerschaftsbauch, sondern sich zusätzlich auch Pfunde angefuttert hat, kann man so sagen, aber die hat auch gesagt: Das nimmt sie sich raus, jetzt ist sie schwanger. Sie schien es auch nicht zu brauchen diese Bewegung, ich glaub das allerdings nicht so richtig, ich glaube, jeder braucht diese Bewegung.“

Autorinnentext 8

Auf zwei Aspekte müssen schwangere Frauen beim Sport vor allem achten, erklärt Gynäkologe Dr. Albrecht Scheffler:

O-Ton 20, Take 0.18, Dr. Albrecht Scheffler (10 Sek.)

„Das eine ist: Ich darf nicht zu eine extreme Sportart führen, dann kann es zu vorzeitigen Wehen kommen, also vorzeitige Wehen bedeuten ein Frühchen, ein zu früh gekommenes Kind, das mit Problemen behaftet sein kann.“

Autorinnentext 9a

Zu ruckartige oder sprunghafte Bewegungen, wie z.B. bei Ball- oder Rennsportarten können z.B. Wehen auslösen. Genau das sei bei ihr passiert, erzählt die drahtige 44-jährige Diplom-Biologin Carola. Vor der Geburt ihrer Tochter hat sie drei Mal am Triathlon Iron-Man teilgenommen.

O-Ton 21, Take 0.54, Carola Müller, Diplom-Biologin (23 Sek.)

„Ich bin gelaufen bis zum 7. Monat, ich war natürlich sehr langsam, hab immer auf den Bauch gehört, denn am Anfang hatte ich Angst, dass ich das Kind verliere...und dann im 7. Monat hab ich aufgehört, weil ich Früh-Wehen bekommen habe. Relativ normales Phänomen aber eben auch nicht so, das man sich sagt: ich muss jetzt weiterlaufen.“

Autorinnentext 9b

In dem Ratgeber „Schwangerschaft und Geburt“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung heißt es:

Zitat 2, 1. Sprecher

Bewegen Sie sich nur so schnell, bzw. intensiv, dass Sie sich dabei weiter locker unterhalten können, und achten Sie auf Signale Ihres Körpers - er wird Sie vor Überlastungen warnen. Ihr Herz arbeitet während der Schwangerschaft auf Hochtouren.

O-Ton 22, Take 1.37, Interview Karin Buchberger, Journalistin (25 Sek.)

„Ach, das ist immer dieser Vorwurf, man würde sein Kind gefährden. Beim Sport hab ich das nicht so extrem gehabt, weil als ich sichtbar schwanger war, bin ich meistens geschwommen. Jetzt bin ich im Fitnessstudio, mache Fitness, ich mache noch Gewichthebekurse, Langhanteltraining, da geht es auch, da hab ich auch noch keine Bemerkung gehört. Aber so beim Bauchtraining kommt dann gelegentlich die Fitnesstrainerin und fragt, ob es noch geht...“

Atmo 9, Fitness-Studio (15 Sek.)

O-Ton 23, Take 1.37, Interview Karin Buchberger, Journalistin (10 Sek.)

„...ich persönlich finde das nervig, denn wenn es nicht ginge, würde ich es auch nicht machen. Und ich bin jetzt auch nicht so verantwortungslos, dass ich denke, Bauchtraining kann man bis zum Ende der Schwangerschaft machen.“

Autorinnentext 10

Die 5-fache junge Mutter und Journalistin Karin schlägt die Augen zum Himmel. Ja, diese Belehrungen können sehr stören. Denn nach fünf Schwangerschaften sei man nun mal einiges gewohnt und könne sich vermeintlich gute Ratschläge wirklich nicht mehr anhören.

Zitat 3, 1. Sprecher

Es ist noch gar nicht lange her, da wurde Schwangeren von jeglicher sportlichen Aktivität abgeraten....

...berichtet der Schwangeren-Ratgeber „Baby Care“.

....nur ein wenig Gymnastik, Schwimmen und Spazieren gehen waren erlaubt. Das hat sich geändert. Heute gilt Sport in Maßen für werdende Mütter als durchaus empfehlenswert.

Atmo 10, (10 Sek.)

Carmen kassiert im Fitnessstudio

Autorinnentext 11

In das Fitness-Studio von Gymnastiklehrerin Carmen Kruschwitz kommen vorwiegend Schwangere, die mit ihrem Körper vertraut sind. Trotzdem muss man die eine oder andere schon vor den möglichen Risiken warnen, sagt sie.

O-Ton 24, Take 2.39, Carmen Kruschwitz, Gymnastiklehrerin (40 Sek.)

„Es gibt natürlich Sportarten, wo wir sagen, OK, die sind kritisch, weil sie Sturzgefahr mit sich bringen, aber es gibt auch Sportarten, wo wir sagen: das ist super gut, ob das Yoga ist, Pilates, Aquafitness, super gut, fängt man meistens ab der 20. Schwangerschaftswoche an, weil ja da das Gewicht anfängt zuzunehmen, kann man machen bis zur 35. Schwangerschaftswoche. Und wenn keine Risiken da sind, wenn es den Muttis gut geht, ist das optimal, weil das Gewicht dann schön getragen wird, die können sich gut auspowern...das sind optimale Bedingungen, um eine Geburt vorzubereiten. Und im Normalfall haben es die Frauen dann auch meist leichter, in der Geburt und danach.“

Atmo 11, Radfahren auf Laufband (5 Sek.)

O-Ton 25, Take 1.06 (30 Sek.), Carmen Kruschwitz, Gymnastiklehrerin (27 Sek.)

„Wir können mit ihr ein lockeres, leichtes Fitnessstraining machen, wo wir die gerade Bauchmuskulatur komplett als Kräftigungsübung rausnehmen, aber die schräge und die seitliche Bauchmuskulatur nach wie vor mit einbeziehen. Wir machen leichtes Armkrafttraining, leichtes Beintraining, die Gewichte werden einfach weiter runterreduziert, denn diese Frauen, die bei uns im Fitnessstudio bleiben, obwohl sie schwanger sind, das sind Frauen, die einfach danach auch genauso körperlich fit sein möchten, wie vor der Schwangerschaft.“

Autorinnentext 12

Carola hat vor der Schwangerschaft jeden Tag ihre Bauchmuskeln trainiert. Fett gab - und gibt es - an ihrem Körper fast kein Gramm. Aber dann hörte sie davon, dass Sportlerinnen mit starken Bauchmuskeln Probleme bei der Geburt haben können.

O-Ton 26, Take 2.13, Carola Müller, Diplom-Biologin (30 Sek.)

„Ich hab dann sofort das Bauchmuskeltraining einstellen müssen, was mir persönlich sehr schwer gefallen ist, weil ich das eben immer mache...“

Autorinnentext 13

Denn vor allem der vordere Bauchbereich muss sich während der Schwangerschaft öffnen und dehnen.

„...aber man sagte mir: Das wird immer schwieriger. Und vor der Geburt hatte ich Bedenken, ob sich das alles öffnet und löst oder ob die Muskeln störend sind. Und das war dann auch so, der Muttermund ging nicht auf, die Muskulatur war felsenfest. Ich hab aber inzwischen gehört, dass es auch so Leute gibt, die keinen Sport machen, also deswegen weiß ich nicht, ob es an den Sport gebunden ist oder nicht.“

Autorinnentext 14

Bei Carolas Freundin, ebenfalls eine durchtrainierte Triathletin mit tatsächlichem Waschbrettbauch, ergaben sich dieselben Probleme: Der Muttermund ging während der Geburt nicht auf.

Nach 40 Stunden musste das Kind per Kaiserschnitt geholt werden.

Mit den Bauchmuskeln hatte das aber gar nichts zu tun, so Dr. Albrecht Scheffler.

O-Ton 27, Take 12.04, Dr. Albrecht Scheffler (22 Sek.)

„Man braucht gewisse anatomische Kenntnisse dafür: das Entscheidende oder das Problem bei der Geburt ist das sogenannte knöcherne Becken, das ist wie eine ovale Öffnung, und das Kind muss sich schraubenförmig dort durchdrehen, um auf die Welt zu kommen, und hat nach dem knöchernen Becken sehr wohl noch

Muskelsperren, wie ein Muttermund und auch den Eingang der Scheide.... „

Atmo 12, fängt direkt unter O-Ton an (kurz frei)
Schwimm-Atmo

O-Ton 28, Dr. Scheffler (25 Sek.)

„... und bei einer Frau, die extrem Sport treibt, kann die Muskulatur da unten, der Damm, das sind Muskulaturen, die aufgehen müssen, wie ein Vorhang, damit das Kind austreten kann, der kann sehr fest sein, das stimmt. Und da kann man, wenn man das weiß, in der Schwangerschaft durch Massage eine etwas weichere Situation hervorrufen.“

Autorinnentext 15

Der zweite Aspekt bei zuviel Sport in der Schwangerschaft, sind die Nährstoffe, die dem Kind möglicherweise entzogen werden können.

O-Ton 29, Take 10.25, Interview Karin Buchberger, Journalistin (25 Sek.)

„Und zwar kenne ich eine Frau, da würde ich behaupten, dass sie noch viel fanatischer als ich Sport macht. Die ist bis hoch schwanger noch jeden Tag joggen gegangen. Ich weiß jetzt nicht, ob das der Grund war, aber auffällig ist schon, dass beide Kinder sehr, sehr extrem klein waren....“

O-Ton 30, Take 19:51, Dr. Albrecht Scheffler (7 Sek.)

„Ich darf nicht die Nährstoffe für meinen Körper resorbieren, das Kind bekommt welche, aber weniger.“

O-Ton 31, Take 10.25, Interview Karin Buchberger, Journalistin (25 Sek.)

„...also, das ist von Haus aus einer eher hagere, große Frau, also sie hat die Kinder um den errechneten Termin bekommen, aber die haben nicht viel mehr als zwei Kilo gewogen. (11.23) Wir haben dann fast schon zynisch gesagt, dass für das Kind gar nichts mehr übrig geblieben ist bei dem asketischen Essverhalten, weil sie sicher auch jemand ist, der sich sehr bewusst ernährt, auch nicht - wie ich - sich mal eine Tafel Schokolade reinziehen würde, bin ich mir ziemlich sicher.“

O-Ton 32, Take 19.35, Dr. Albrecht Scheffler (13 Sek.)

„Ich muss in den Mittelpunkt stellen: Mein Kind kommt erst am Ende der Schwangerschaft raus, und mein Kind wird so gut versorgt - sauerstoffmäßig, nährstoffmäßig -, dass es sofort, wenn es auf die Welt kommt, gut leben kann.“

Musik 4, Georg Kreisler, Take 0.51 (40 Sek.)

(Liedtext) Ich selber habe auf mein Wort im Skifahren einen Weltrekord,
Im Zeitraum von zwei Wochen brach ich mir achtzehn Knochen.
Ich dachte, wenn ich Tennis spiel, dabei passiert bestimmt nicht viel,
Ein Ball traf mich mit Schwung: nur Gehirnerschütterung.
Ich wandere gern lange, denn sitzen, das macht fett,
Dann traf ich eine Schlange und wanderte ins Bett.
Die Fuchsjagd ist ein schöner Sport, dort biß mich nur ein Hund.
Und trotzdem sagen die Ärzte, Und trotzdem schreibt die Zeitung,
Und trotzdem hört man überall: Sport ist gesund!

Autorinnentext 16

Schwangerschaft ganz ohne Sport? Natürlich geht das - seit Jahrhunderten!

O-Ton 33, Take 5.34, Interview Karin Buchberger, Journalistin (20 Sek.)

„Ich würde im Nachhinein eigentlich sagen, dass die zweite Geburt, in der ich überhaupt keinen Sport gemacht habe, die Leichteste war. Aber bei den anderen war es auch nicht schwer, sodass ich auch nicht sagen kann, dass Sport nachteilige Wirkung gehabt hat. Es war eher so, dass man damit auf die Anstrengung, die eine Geburt mit sich bringt, vorbereitet war. Weil sie schon vergleichbar ist mit einer sportlichen Anstrengung, ja, auf jeden Fall.“

Autorinnentext 17a

Die moderne Frau steht allerdings nicht mehr auf dem Feld und arbeitet 10 Stunden am Tag körperlich, sondern sitzt in vielen Fällen nahezu bewegungslos vor dem Computer. Außerdem ist Frau heute eher 35 als 20, wenn der Kinderwunsch Gestalt annimmt.

O-Ton 34, 0.59 Dr. Albrecht Scheffler (35 Sek.)

„Manche kriegen erst ab 39 das Gefühl, sie möchten ein Kind haben, oder beruflich werden sie dazu getrieben - und dann ist der Körper

völlig anders eingestellt, als der einer 18-Jährigen. Die 18-Jährige ist noch elastisch, entspannt, kann sich fallen lassen. Die über 30-Jährige ist zivilisatorisch schon so verändert worden, dass sie eine sitzende Tätigkeit hat, sich selbst wenig bewegt, also, da sind bestimmte Muskelpartien, um die es hier geht und die Atmung schon anders als bei einem jungen Mädchen.“

Autorinnentext 17b

Auf der Website des Berufsverbandes für Frauenärzte kann man nachlesen:

Zitat 4, 1. Sprecher

Sport hält die Gewichtszunahme in natürlichen Grenzen und optimiert die Sauerstoffversorgung. Und Haltungsschäden, sowie die Risiken für Thrombosen, Krampfadern, und Schwangerschafts-Komplikationen werden deutlich gemindert.

Atmo 13, Beachvolleyballatmo (5 Sek.)

Autorinnentext 18

Max, 36, werdender Vater, holt Anlauf, setzt zum Sprung an, zieht den Arm von hinten nach vorne und schlägt den Ball mit großer Wucht ins gegnerische Feld. Seine Freundin? Die ist 39 und hat noch bis zum sechsten Monat zusammen mit ihm Beachvolleyball gespielt. Als sie jedoch sehr angestrengt wirkte, habe er sich schon Sorgen gemacht, gibt Max zu.

O-Ton 35, Take 4.44 Max, 36, angehender Vater (25 Sek.)

„Natürlich hab ich auch ein bisschen Angst um unsere gemeinsame Tochter, das ist klar. Aber ich möchte natürlich, dass es ihr gut geht, und dass sie sich jetzt nicht unter Druck setzt auch in der Schwangerschaft Leistungen zu bringen. Insofern hab ich ihr da auch geholfen, dass sie einschätzen kann, was ist jetzt wirklich nötig, oder was ist jetzt nur übertrieben oder vielleicht ihr Versuch trotz Schwangerschaft die gleiche Leistung zu bringen.“

Autorinnentext 19

Ihr roter Kopf habe ihm immer deutlich gezeigt, wann es zuviel für den Kreislauf wurde, erzählt er grinsend.

O-Ton 36, Take 1.27 Max, 36, angehender Vater (10 Sek.)

„Und vielleicht auch, dass der Magen ein Problem ist, dass durch dieses Durcheinanderwirbeln, diese heftige Auf- und Ab- Bewegung, dieses Springen der Magen Probleme gemacht hat.“

Atmo weg

O-Ton 37, 10.26, Dr. Albrecht Scheffler (35 Sek.)

„Wenn ich meinen Körper fordere, also Sport treibe, wird die Durchblutung gefördert, alle kleinsten Muskeln, die entferntesten Organe, die der Körper hat oder auch extrem die Beine und Arme werden besser durchblutet. Wenn ich als junger Mensch eine bessere Durchblutung habe, strömt das Blut dort besser, und ich beuge ein bisschen einer Arteriosklerose vor...“

Atmo 14, Beachvolleyatmo

„...das Gefäß bleibt elastisch. Und wenn ein elastisches Gefäß eine Ablagerung bilden lässt und es bewegt sich, zieht sich zusammen, wird diese Ablagerung wieder abgestoßen.“

Autorinnentext 20

Jetzt gehe seine Freundin lieber zwei Mal pro Woche schwimmen und mache so oft wie möglich Yoga, erzählt Max weiter. Ganz mit dem Sport aufzuhören, sei für sie nie in Frage gekommen. Weil sie sich dann nicht wohl fühle. Genau wie er.

O-Ton 38, Take 3.48 Max, 36, angehender Vater (30 Sek.)

„Da kann ich nur für mich sprechen, dass für mich Sport sehr wichtig ist, weil es ein absoluter Ausgleich ist. Und weil ich merke, dass mein Körper nach dem Sport viel besser dabei ist, dass die ganzen Körperfunktionen praktisch wieder auf Null sind, als würde man bei einem Computer den Reset-Knopf drücken, und man kann wieder frisch von vorne anfangen, die ganzen Altlasten, die ganzen krummen Gedanken, die sich auch im Körper ausgewirkt haben durch Verspannung, die lösen sich.“

Zitat 5, 1. Sprecher

„Sport setzt Endorphine - Glückshormone - frei, wirkt nachweislich antidepressiv und hilft sogar bei Krebserkrankungen.“

Atmo 15, Beachvolley kurz frei

O-Ton 39, Take 4.24, Max (20 Sek.)

„Insofern kann ich mir vorstellen, dass es bei einer Frau sehr ähnlich ist, weil, weil sie ja auch die Belastung, die Zusatzbelastung durch mehr Gewicht und dadurch dass sie immer aufpassen muss, wie sie sich bewegt, welche Klamotten sie anzieht, es drückt und kneift, ich kann mir einfach vorstellen, dass die Frauen sich da im Sport besser entspannen können.“

Autorinnentext 21

Max nimmt einen Schluck aus der Wasserflasche, hebt den Ball vom Sand-Boden auf und geht wieder zurück auf´s Spielfeld.

Atmo abblenden

O-Ton 40, Take 11.24, Dr. Albrecht Scheffler (14 Sek.)

„Da, wo Sauerstoff hinkommt, ist der Körper relativ gesund, und da wo kein Sauerstoff hinkommt, verödet er. Und die Organe, die dort sind, wir nehmen mal die Gefäße als ein Organ, die funktionieren dann nicht mehr. Und das ist dann später im Alter sehr schlecht.“

Autorinnentext 22

Für die Schwangere bedeutet das: Sport vor der Geburt ist sehr ratsam, aber genauso danach. Denn dann müssen alle Körperpartien, die sich auf die Entwicklung des kleinen Wesens vorbereitet haben - die sich gedehnt haben - sich wieder in ihre ursprüngliche Form zurückbilden. Das heißt, vor allem Bauch, Becken, Beckenboden- und Scheidenmuskulatur.

O-Ton 41, Take 4.18, Carola Müller, Diplom-Biologin (15 Sek.)

„In der ersten Woche hatte ich noch das Gefühl, ich verliere alles, wenn ich mich schneller bewege als normal, dass mir alles unten rausrutscht. Also, ich hatte auch gar kein Bedürfnis nach Sport, weil Fokus war erst mal: kleines Kind und Freude darüber....“

O-Ton 42, Take 7.30, Interview Karin Buchberger (20 Sek.)

„Bei dem dritten Kind, da hab ich mich noch an die Empfehlungen gehalten. Das hatte bei mir leider den Nachteil, dass wenn ich 8 Wochen keinen Sport gemacht habe, dann mach ich länger erst mal gar nichts. Während ich bei Julis, der 4. Schwangerschaft, hab ich

schon nach 4 Wochen wieder angefangen, und nach dem 5. Kind war ich nach 6 Tagen schwimmen.“

O-Ton 43, Take 4.18, Carola Müller, Diplom-Biologin (20 Sek.)

„...so das Gefühl, dass ich etwas machen möchte kam nach 7 Wochen. Und ich wusste auch von guten Leistungssportlern, dass sie bis zu 12 Wochen abgewartet haben, und ich bin nach 12 Wochen zum ersten mal gelaufen. Das war auch gut, dass ich so lange gewartet habe, weil es war ein Höllentrip.“

Autorinnentext 23

Neun Monate bereitet sich der Körper auf das Kind vor, heißt es im Volksmund, und 9 Monate braucht er, um sich wieder vollständig zu regenerieren.

O-Ton 44, Take 22.55, Dr. Albrecht Scheffler (30 Sek.)

„Sie müssen sich vorstellen, wie ein Trampolin. Ein Trampolin unbenutzt ist eine Gerade. Wenn es benutzt wird, beim Pressen, beim Springen, beult es sich durch. Und je mehr ich springe, wird es eher wieder im Ruhezustand durchhängen. Wenn ich jetzt versuche, den Beckenboden wieder zurückzubekommen in seine alte Straffheit, muss ich ganz gezielt Beckenbodenmuskulatur machen, und da gibt es gar keinen Grund nicht früh genug anzufangen.“

O-Ton 45, 13.00, Carmen Kruschwitz, Gymnastiklehrerin (20 Sek.)

„Drei Tage nach der Geburt! (lachen) Also, ich hab sehr schnell wieder Rückbildungsübungen gemacht, weil ich schnell wieder fit werden wollte, denn meine Trainingsgruppe wartete auf mich, es standen Meisterschaften für meine Jugendlichen an, und dann hab ich das Baby ins Tragetuch gepackt, und dann ging's los.“

Musik 5, Georg Kreisler ab 1.35 (insgesamt letztes Musikstück: 40 Sek.)

(Liedtext) Doch letztthin denk ich dann und wann: wer weiß, vielleicht ist doch was dran,

Man kann es kaum bestreiten, auch Sport hat gute Seiten.
Das ist verständlich, denn ich bin verliebt in eine Sportlerin,
Die schwimmt und springt und taucht -
na wer weiß, wozu man's braucht.

Ich führ sie zum Souper aus, ich geh zum Tanz mit ihr,
Und dann in ein Caféhaus und dann nach Haus zu mir.
Bei mir zu Haus umarm ich sie und küsse ihren Mund -
Na ja, das sagen ja auch die Ärzte, es steht ja in der Zeitung,
Man hört´s ja heute überall: Sport ist gesund!

CD´s: Georg Kreisler, Everblacks Zwei, LC: 1109, 90-47834