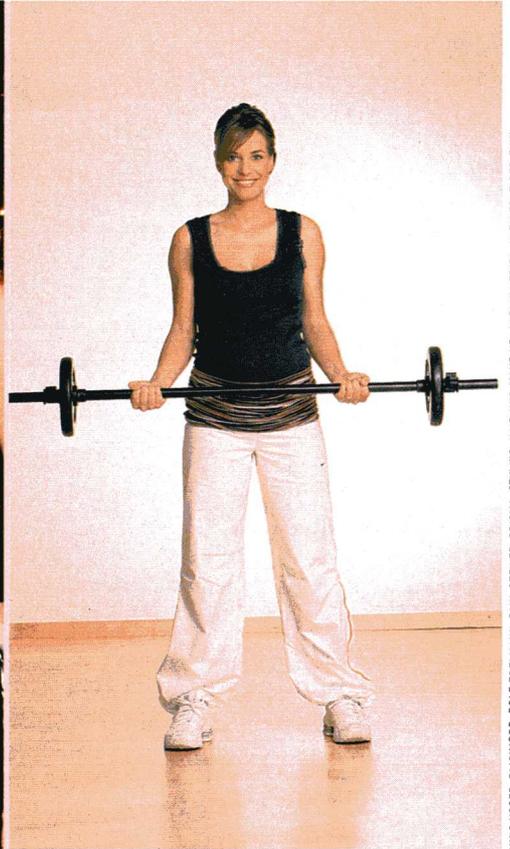
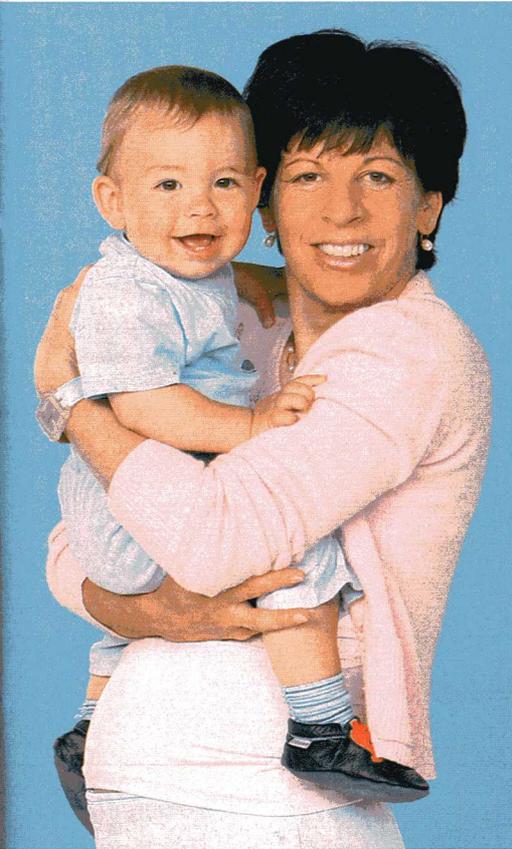


ngt erstaunliche Vorteile



ENTR: JACQUE CAUCIUS / NINA UNTERBERG; DRITTE: STYING; UNTER: MAKE UP; ANDREA TODA; FINECH; TIFED EUNY

YRENI SCHNEIDER, 41, MIT FLORIAN, 18 MONATE
 «Sport treibe ich im Moment nicht – wie schon in der ersten Schwangerschaft. Bewegt habe ich mich aber immer genug. Bei Florian stand ich noch eine Woche vor der Geburt auf den Ski, weil ich ein Rennen unserer Skischule kommentiert habe. Richtig gefahren bin ich aber nicht mehr, nur noch am Pistenrand vorsichtig runtergerutscht. Jetzt hält mich Florian auf Trab. Er ist ein Zwirbel und am liebsten draussen. Also gehen wir täglich spazieren, manchmal mehrere Stunden.»

SUSANNE WILLE, 31, kurz vor der Geburt von Söhnchen Enea, hier mit «10 vor 10»-Kollegin Daniela Lager (l.):
 «Beim Sport kann ich mich erholen, kann abschalten und auftanken. Deshalb bin ich während der Schwangerschaft schwimmen und spazieren gegangen, habe Yoga gemacht. Besonders genossen habe ich dabei das tiefe Atmen und mit den Gedanken beim Kind zu sein. In der Mitte der Schwangerschaft habe ich mit Radfahren und Joggen aufgehört, einfach weil ich mich schonender bewegen wollte.»

JADRANKA ZEHNDER-SIMIC, 28 «Ich war immer sehr sportlich, habe gejoggt und bin ins Fitness gegangen. Seit ich wieder schwanger bin, betreibe ich kein Muskelaufbautraining mehr, sondern trainiere Ausdauer, zwei- bis dreimal in der Woche etwa eine Stunde lang. Danach mache ich noch ein paar krafterhaltende Übungen, aber natürlich nichts für den Bauch. In der ersten Schwangerschaft hatte ich schon im 6. Monat Rückenschmerzen. Dieses Mal habe ich überhaupt keine Beschwerden.»

Ebenfalls berechtigt ist die Sorge, dass es der mütterliche Kreislauf bei sportlicher Überanstrengung nicht schafft, das Ungeborene mit genügend Sauerstoff zu versorgen. Gerät nämlich die werdende Mutter an die Leistungsgrenze, etwa bei Sprints oder Marathon, setzt der Organismus der Frau alles daran, die entstehende Körperwärme abzutransportieren und die Muskeln mit Blut zu versorgen. Die Blut- und Sauerstoffzufuhr zum Kind wird dadurch gedrosselt. Mit verheerenden Folgen: «Sauerstoffmangel stört die körperliche und geistige Entwicklung des Ungeborenen. In der Frühschwangerschaft können Fehlbildungen entstehen», erklärt Prof. Huch. «Vermeiden Sie Überanstrengung deshalb in jeder Schwangerschaftsphase!» Die Fachfrau weist jedoch darauf hin, dass die



AKTIVPROGRAMM
 für eine unbeschwertere Schwangerschaft, von Hebammen erprobt. Benita Cantieni, GU-Verlag, Fr. 34.90.

Gewichtsprobleme?

Ernährungsberatung oder Zügelmann.

www.gelbeseiten.ch

DIE GELBEN SEITEN
 THE YELLOW PAGES