

GUIDE

Sport nach Schwangerschaft

So hältst du dich nach der Geburt fit

Dein Coach 

Dein Coach: Anna Veith



Anna Veith, ehemalige Skirennläuferin, gewann Olympia-Gold, drei Weltmeistertitel und zwei Gesamtweltcups. Heute widmet sie sich ihrer Familie – Ehemann Manuel und den Kindern Henry und Lotte – und verbindet Sport weiterhin mit ihrem Muttersein.

Das passiert in deinem Körper 

Was passiert in meinem Körper?

Eine Geburt ist eine körperliche Höchstleistung, von der sich dein Körper erholen muss. Es gibt nicht umsonst den Begriff „Wochenbett“. Wie lange diese Zeit faktisch dauert, ist immer individuell. Jede Frau und jede Geburt ist anders.

Auch nach der Geburt ist der Körper ständig in Arbeit. Die Hormone spielen verrückt, der Milcheinschuss kommt, Schlafmangel belastet.



**Das Wichtigste
ist, auf dich
selbst zu hören.
Und das ist auch
das Schwierigste!
Diese Erfahrung
kann dir keiner
abnehmen.**

- Anna Veith

Annas persönliche Tipps 



#01 Finde einen Ausgleichssport

Laufen gehen, Radfahren, Schwimmen oder hoch auf den Berg? Such dir einen Sport, der dir Spaß macht und deine Ausdauer fordert. So kriegst du deinen Kopf frei und hältst dich fit. Du wirst sehen, wie du nach und nach mehr Energie hast und auch deinen Mama-Alltag ausgeglichener erleben wirst.



#02 Trinkflasche nicht vergessen

Nach der Geburt – besonders wenn die Milch einschießt und du stillst – braucht dein Körper unglaublich viel Flüssigkeit. Ich hatte nach der Geburt immer meine Trinkflasche dabei. Zuhause wie unterwegs! So hatte ich einen guten Überblick und die Kontrolle darüber, wie viel ich trinke.



Tipp #03 

#03 Raus an die frische Luft

Egal, wie das Wetter ist: Pack dein Baby ein und raus mit dir an die frische Luft! Selbst 10 Minuten Bewegung können Wunder wirken. Sie bringt den Kreislauf in Schwung, ist gut für die Milchproduktion und sorgt für einen gesunden Schlaf – für dich und für dein Kind.



Tipp #04 

#04 Setze dir ein Tageshighlight

Der Alltag mit Baby kann monoton sein: Wickeln, Füttern, Schlafen, Reset – alles wieder von vorne. Gerade dann ist es super, wenn du dir ein oder zwei Highlights für den Tag setzt. Das kann ein längerer Spaziergang sein, ein Bummel durch die Stadt oder ein Treffen mit einer Freundin. Abwechslung im Alltag schaffen ist ganz wichtig!



Tipp #05

#05 Atme, um dich selbst zu spüren

Durch bewusste Atmung schaffst du es, die Konzentration auf dich zu leiten und auch die Bauchspannung langsam wieder zu spüren. Das hilft dir auch, deine körperliche Lage besser einzuschätzen und zu merken, wo du in dem Moment stehst.



Tipp #06 

#06 Beratung durch Fachleute

Ich bin noch immer im Austausch mit meinem langjährigen Physiotherapeuten. Der kennt meine körperliche Verfassung besser als andere. Wenn du so jemanden hast, kann das unglaublich hilfreich sein. Zusätzlich habe ich auf Nahrungsergänzung gesetzt. Durch Blutanalysen wusste ich, welche Nährstoffe mir fehlen und konnte diese dann gezielt auffüllen. Stichwort: Eisenmangel.



Tipp #06 

Neugierig?

Du willst mehr wissen?
Dann lies den ganzen
Guide zum Thema Sport
nach Schwangerschaft
auf beatyesterday.org

Jetzt lesen!