

# FAQ ZUM EMS-TRAINING MIT MIHA BODYTEC NACH DER SCHWANGERSCHAFT

## 1. GIBT ES EINSCHRÄNKUNGEN FÜR DAS TRAINING NACH DER GEBURT?

Beim Training nach der Geburt gibt es tatsächlich ein paar Einschränkungen. Die Angaben und Leitlinien hierzu unterscheiden sich jedoch je nach Organisation und Autor erheblich. In Anlehnung an das American Council on Exercise gelten allgemein folgende Richtlinien für das Training nach der Schwangerschaft:

- ▶ Lieber häufiger trainieren und dafür mit weniger Intensität.
- ▶ Besonders auf das subjektive Wohlbefinden achten. Gerade zu Beginn die Intensität niedriger wählen als vor der Schwangerschaft und langsamer steigern.
- ▶ Flüssigkeitsaufnahme in ausreichender Höhe beachten.
- ▶ Pausenzeiten unbedingt einhalten: mindestens 1-2 Tage Pause nach dem Training!
- ▶ Durch die Schwangerschaft ist der Beckenboden besonderen Belastungen ausgesetzt. Nach der Geburt gilt deshalb gesteigerte Aufmerksamkeit für die Rückbildung der Beckenbodenmuskulatur (auch bei Kaiserschnitt).
- ▶ Generell gilt eine „Schonfrist“ von ca. 6 Wochen nach Entbindung, bevor wieder mit richtigem Training angefangen werden sollte. Allerdings differiert die Karenzzeit individuell sehr stark. Daher entscheidet immer der behandelnde Arzt, ab wann ein Training wieder möglich ist und in welchem Umfang, bzw. ob es Einschränkungen gibt.
- ▶ Einige Quellen nennen eine eingeschränkte Trainingszeit von ca. 9 Monaten, analog zur Dauer der Schwangerschaft, bis die Rückbildung vollständig beendet ist. Auch diese Angaben schwanken sehr stark von Institut zu Institut und sind individuell sehr verschieden.
- ▶ - In Einzelfällen wird von höherer Schmerzempfindlichkeit und Missempfinden berichtet, ebenso auch von leichter Kurzatmigkeit und schlechterer Sauerstoffversorgung bei Belastung. Die Angaben sind jedoch uneinheitlich und hängen vom Einzelfall ab; es gibt auch viele positive Beispiele, wo keine Beschwerden auftreten.

## WAS HEISST DAS NUN FÜR IHR TRAINING MIT MIHA BODYTEC?

Grundsätzlich sollte das Training definitiv erst nach Freigabe durch den behandelnden Arzt erfolgen. Bitte fragen Sie möglichst konkret, was erlaubt ist. Für den miha bodytec gelten generell weniger Restriktionen als für ein konventionelles Krafttraining, da keine erhöhte Belastung durch Zusatzgewichte erfolgt.

Für die Rückbildung ist der miha bodytec besonders geeignet, da ohne zusätzlichen Druck Beckenbodenmuskeln, Bein- und Po Muskulatur effektiv stimuliert und aufgebaut werden können. Daher sprechen wir auch gerne von einer „sanften“ Methode. Der Blutfluss wird angeregt, die Intensität kann individuell an das Empfinden angepasst werden, eine Überlastung ist quasi nicht möglich. Einschränkungen gelten allerdings für den Bauchbereich und ggf. für die Brust: Die Bauch- und Brustelektroden sollten zunächst nicht oder nur gering eingesetzt werden (unbedingt mit dem Arzt klären, ab welchem Zeitpunkt wieder ein Krafttraining für Bauch und Brust zulässig wäre!) - die Intensität besonders an Beinen und Po kann dagegen schon sehr schnell gesteigert werden.

Auf einer 10-stufigen Belastungsskala empfehlen wir eine Intensität von 6-8 (mittel-schwer, je nach Verträglichkeit), im Oberkörperbereich zunächst von 4-6. Besonders der Rücken dürfte von den aktivierenden Trainingsimpulsen profitieren. Viele Frauen nutzen das schonende Training daher besonders gerne und erfolgreich zur Rückbildung.

## 2. WAS MUSS ICH NACH ENTBINDUNG MIT KAISERSCHNITT BEACHTEN?

Nach Entbindung mit Kaiserschnitt ist auf jeden Fall ein Zeitraum von sechs bis acht Wochen einzuhalten, bevor wieder intensiv trainiert werden kann; vor allem im Bauchbereich muss zunächst die Intensität reduziert werden. Nach Kaiserschnitt wird vereinzelt von „Blutverklumpungen“ in den Beinen berichtet. Die Stimulierung des Blutflusses scheint daher nach der Entbindung besonders wichtig, besonders die Stimulation der Beinmuskulatur, um die sogenannte „Venenpumpe“ anzuwerfen. Über der Narbe sollte keine Anwendung vor vollständiger Abheilung erfolgen. Als Einstellung empfehlen wir zunächst den Einstieg mit einem Basis Programm, um sich an die Belastung zu gewöhnen und längere Pausen zwischen den Impulsen zuzulassen. Je nachdem, wie der Trainingszustand bis zum letzten Schwangerschaftsdrittel war, kann bereits schneller mit höheren Intensitäten und kürzeren Pausen bzw. längeren Impulsen gearbeitet werden (Fortgeschrittenen-Programme und Stoffwechsel-Programme). Die Wechsel von Belastung und Entlastung betätigen besonders effektiv die Muskelpumpe in den Beinen („Venenpumpe“).

Bitte beachten Sie, dass wir nur allgemeine Empfehlungen aussprechen können, die unter Umständen nicht in vollem Umfang auf Ihren Fall zutreffen mögen. Daher bitten wir Sie, unbedingt mit Ihrem Arzt das weitere Vorgehen abzustimmen. Als Faustregel gilt: Sobald ein generelles Krafttraining zugelassen wird unter Einbeziehung von Bauchübungen, sollte auch der Einsatz der Bauchelektroden wieder möglich sein (also ärztliche Freigabe abwarten!). Da auch die tiefliegenden Bauchmuskeln stimuliert werden, die u.a. ein nach Innenziehen des Bauchnabels bewirken, dürfte das Training theoretisch auch schon früher aufgenommen werden. Allerdings liegen uns bisher keine allgemeingültigen Daten vor, so dass wir auch hier nur auf die individuellen Gegebenheiten verweisen können.

### 3. WAS MUSS ICH WÄHREND DER STILLZEIT BEDENKEN?

Stillenden Müttern empfehlen wir, VOR dem Training zu stillen. Einige Babys nehmen offenbar nach dem Training die Muttermilch nicht an. Die Gründe dafür sind allerdings nicht eindeutig, da in bisherigen Untersuchungen keine Änderung in der Zusammensetzung festgestellt wurde (entgegen anderslautender Aussagen über „saure“ Milch durch eine leichte Übersäuerung der Muskulatur bei Training; diese Aussagen konnten bisher nicht bestätigt werden).

Auch eine extreme Gewichtsreduktion mit Diät sollte für stillende Mütter tabu sein, da sie sich ungünstig auf die Entwicklung und Ernährung des Kindes auszuwirken scheint. Auch hier sind die Ursachen und Zusammenhänge noch nicht vollständig geklärt. Ab wann und in welchem Umfang die Bauch- und Brustelektroden wieder eingesetzt werden können, ist individuell unterschiedlich und sollte mit Ihrem Arzt abgeklärt werden.

### 4. DARF ICH WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT TRAINIEREN, BZW. WENN ICH NOCH NICHT WEISS, DASS ICH SCHWANGER BIN?

Schwangerschaft gilt als sogenannte „relative“ Kontraindikation. „Relativ“ bedeutet, dass für das Training besondere Vorsichtsmaßnahmen gelten und dass es nicht in allen Regionen ohne weiteres angewendet werden darf. Es finden sich bisher zwar keine Hinweise darauf, dass ein Training in den ersten Wochen, wenn Ihnen die Schwangerschaft unter Umständen noch gar nicht bekannt ist, einen negativen Einfluss auf den Schwangerschaftsverlauf haben könnte (es ist nach ersten Erfahrungen sogar durchaus möglich, dass durch die Kräftigung der Beckenboden- und Tiefen-Muskulatur die Schwangerschaft sogar angenehmer verlaufen könnte).

Aus Sicherheitsgründen vertreten wir jedoch folgende Position: Speziell der Bauchbereich sollte nach heutigem Stand bei EMS ausgespart werden, eine Ganzkörperstimulation ist damit nicht mehr möglich. Die komplexen Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten des miha bodytec gerade im präventiven Bereich können bei nur lokaler Stimulation – wie von einigen Anbietern Experten durchaus zugelassen – nicht mehr ihre volle positive Wirkung entfalten. Unter Umständen könnten auch negative Auswirkungen möglich sein. Nach Bekanntwerden einer Schwangerschaft sollte keine Ganzkörper-EMS mehr eingesetzt werden!

Schon in der Frühschwangerschaft kommt es zu deutlichen Veränderungen im mütterlichen Organismus, v.a. Gewichtszunahme, veränderte Schwerpunktverlagerung mit verstärkter Lendenlordosierung, veränderte Statik-Auflockerung in Sehnen, Bändern und Gelenken, Blutvolumenzunahme, Zunahme der Venenkapazität, labiles Blutdruckverhalten, erhöhter Sauerstoffbedarf, verminderte Pufferbasen im Blut, raschere Hypoglykämie und erschwerte Thermoregulation.

Besondere Sicherheitsmaßnahmen müssen daher zum Schutz des Fetus beachtet werden: Vermeiden Sie lange Dauerbelastungen! Der Fetus verfügt über keine eigene Hitzeregulation. Bei Überhitzung oder verstärkter Durchblutung der Extremitäten und der Haut kann die Versorgung des Fetus leiden. Hohe Körpertemperaturen sind daher unbedingt zu verhindern! Vermeiden Sie intensive Belastungen! Zu hohe Intensitäten bewirken Anstiege von Stress- und Leistungshormonen, was unter Umständen vorzeitige Wehen auslösen kann.

Ebenso erhöht sich dadurch die Gefahr von Blutdruckanstiegen und Hyperthermie. Vermeiden Sie jede Unterzuckerung während des Trainings! Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr und nehmen Sie während des Trainings ggf. kohlenhydrathaltige Getränke zu sich, um die Versorgung von Mutter und Fetus in ausreichendem Maße zu gewährleisten. Nicht bis zur Erschöpfung trainieren! Reduzieren Sie Trainingsdauer und -intensität und trainieren Sie dafür häufiger, kürzer und weniger intensiv.

Sofern Sie ärztliche Freigabe für das Training mit miha bodytec erhalten, beachten Sie bitte folgendes: Wenn Sie vorher nur wenig trainiert haben, sollten Sie sich nur mäßig belasten, d.h. Ihrem subjektiven Belastungsempfinden entsprechend eine eher leichte Intensität anstreben (3 = „leicht“ auf einer Belastungs-Skala von 1-10), kompletten Neueinsteigern ist dagegen eher vom Training abzuraten. Wenn Sie dagegen schon vorher sportlich aktiv waren und regelmäßig mit Ganzkörper-EMS trainiert haben, können Sie mit leichten Änderungen Ihr bisheriges Training fortführen. Ein gut trainierter Körper kann neben einer erleichterten Geburtsphase eine schnellere Rückkehr zu Leistungsfähigkeit, Gewicht und Zustand vor der Schwangerschaft ermöglichen. Das Training muss allerdings über den gesamten Zeitraum an Ihren Schwangerschafts-Verlauf angepasst und überwacht werden; besonders Intensität, Dauer und Häufigkeit des Trainings sind individuell auf den Prozess abzustimmen. Konsultieren Sie nach Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt hierzu eine erfahrene Trainerin oder einen erfahrenen Trainer bzw. Therapeuten; von unbeaufsichtigtem Training ohne professionelle Anleitung ist dringend abzuraten!

**Wichtig:** Eine Schwangerschaft stellt eine relative Kontraindikation bei Elektrostimulation dar; es gelten besondere Vorsichtsmaßnahmen und Einschränkungen, die einer Ganzkörper-Anwendung von EMS entgegenstehen! Wir raten daher grundsätzlich nach Feststellung der Schwangerschaft vom Einsatz des miha bodytec ab! Nur Ihr behandelnder Arzt kann unter Berücksichtigung aller Umstände entscheiden, ob und in welcher Form das Training während der Schwangerschaft für Sie möglich ist.

Im letzten Schwangerschaftsdrittel darf kein Training mehr mit Ganzkörper-EMS ausgeübt werden! Achtung: Bei Blutungen, Wehen, Atemschwierigkeiten, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen in Rücken, Symphyse oder anderen Gelenken ist das Training sofort abzubrechen und ein Arzt aufzusuchen!

## 5. ICH LEIDE SEIT DER GEBURT MEINER KINDER UNTER HARNINKONTINENZ. KANN ICH TROTZDEM TRAINIEREN?

Inkontinenz, auch „Blasenschwäche“ genannt, bedeutet unwillkürlichen Urin- oder Stuhlabgang. Harninkontinenz ist keine Seltenheit; etwa 25 % der Frauen und 8 % der Männer sind davon betroffen. Die Beschwerdefrequenz nimmt mit zunehmendem Alter zu. Dabei stellt die Stressinkontinenz die häufigste Inkontinenzform dar. Als therapeutische Maßnahmen werden meist Medikamente, chirurgische Eingriffe und konservativ-physiotherapeutische Behandlungsmethoden (u.a. lokale Elektrostimulation) eingesetzt. Inkontinenz kann für die Betroffenen eine deutliche Minderung der Lebensqualität bedeuten. Besonders häufig tritt Stressinkontinenz bei Frauen aufgrund einer Beckenbodenschwäche nach Geburten auf. Ziel der Behandlung sollte daher auch immer eine Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur sein.

Die an der Universität Bayreuth vorgenommenen Untersuchungen mit Ganzkörper-EMS-Training zeigen deutliche Verbesserungen der Beschwerdesituation bei Harninkontinenz. So konnten in den Studien bei 3 von 4 Betroffenen deutliche Verbesserungen nachgewiesen werden mit Angaben von bis zu 72 % Beschwerdefreiheit (nach Häufigkeit und Intensität der Symptome und in typischen Situationen wie Husten oder Springen). Ein Training mit miha bodytec könnte also in Ihrem Fall durchaus sinnvoll sein und lässt aufgrund der bisherigen Erfahrungen gute Verbesserungen Ihrer Beschwerdesituation erwarten.

Wichtig für den Erfolg ist vor allem die Trainingsintensität, besonders an Po, Beinen und Bauch. Studien konnten zeigen, dass zwar schon niedrigere Intensitäten bei gut zwei Dritteln positive Effekte bewirkten; allerdings zeigten von den intensiver Trainierenden 90 % deutlich weniger Beschwerden und fast die Hälfte war sogar beschwerdefrei nach nur 6 Wochen Training! Verbunden mit speziellen Beckenbodenübungen könnte das Training eine effektive Behandlungsmöglichkeit bei Harninkontinenz darstellen. Bitte lassen Sie sich vor Trainingsbeginn durch Ihren Arzt auf mögliche Kontraindikationen zum Training mit EMS untersuchen.