

Fahrradfahren in der Schwangerschaft: Mit Babybauch fit und gesund

von bernd bohle - Donnerstag, 11. Juni 2015

https://www.pd-f.de/2015/06/11/9302_fahrradfahren-in-der-schwangerschaft-mit-babybauch-fit-und-gesund/



„Darf ich in der Schwangerschaft Fahrrad fahren?“, fragen sich viele werdende Mütter. Für sie gibt es eine gute Nachricht, denn Radfahren eignet sich ideal, um sich und ihrem Baby etwas Gutes zu tun. Der pressedienst-fahrrad gibt Tipps für eine sichere und komfortable Fahrt.

[pd-f/ht] Es gab Zeiten, in denen wurde Schwangeren eindringlich von Sport abgeraten. Doch Schwangerschaft ist keine Krankheit und dementsprechend spricht grundsätzlich nichts gegen sportliche Betätigung. Ganz im Gegenteil: Bewegung beugt vielen mit einer Schwangerschaft verbundenen Gesundheitsrisiken vor, allen voran Thrombosen, Bluthochdruck oder Schwangerschaftsdiabetes – ganz zu schweigen von Übergewicht und Depressionen. Medizinische Studien weisen zudem darauf hin, dass das Baby regelrecht „mittrainiert“ und nicht zuletzt „erholen sich sportliche Mütter nach der Geburt erfahrungsgemäß schneller und sind fit, wenn es später mit dem [Kinderanhänger](#) auf Tour geht“, wie Anne Richarz von [Croozier](#) anmerkt.

Fahrradfahren bietet Schwangeren dabei gewisse Vorteile gegenüber anderen Sportarten. So belastet das zusätzliche Gewicht – die Gewichtszunahme liegt immerhin im zweistelligen Kilogramm Bereich – genauso wie beim Schwimmen nicht die Gelenke, was etwa beim Laufen ein Problem sein kann. Das Tempo kann die werdende Mutter selbst bestimmen und es einfach mal rollen lassen, kreislaufschonend wie gemütlich. Darüber hinaus dient das Fahrrad natürlich nicht nur als Sportgerät, sondern ist gleichzeitig ein praktisches Verkehrsmittel.

Was müssen Schwangere beim Radfahren beachten?

Ob im Einzelfall etwas gegen das Radfahren spricht, beurteilt am besten schon in der kritischen Frühphase der Schwangerschaft

der Arzt. Ansonsten ist erlaubt, was Mutter und Kind guttut. Dabei sollten Schwangere buchstäblich „auf ihren Bauch hören“. Die Motivation darf nicht sein, möglichst fit zu werden, sondern sich wohlzufühlen. Frauen, die bisher sportlich gefahren sind, brauchen sich nicht völlig zurückzunehmen, sollten aber die Belastungsintensität reduzieren. Eine Sportuhr mit Herzfrequenzmessung hilft, das Training zu steuern und eine Überlastung zu vermeiden. Modelle wie der Garmin Forerunner 225 (299 Euro) messen den Puls dabei nicht über einen Brustgurt, sondern ganz komfortabel direkt am Handgelenk. Ein Tabu gibt es allerdings: Ruppige Trails auf dem [Mountainbike](#) sollte die werdende Mutter meiden.

Auch Schwangere, die weniger Ehrgeiz beim Radfahren an den Tag legen, sollten immer etwas zu essen bzw. ein Stück Traubenzucker dabei haben. Die Bewegung unterstützt zwar die Regulierung des Blutzuckerspiegels, allerdings kann dieser schon bei relativ kurzen Fahrten unvermittelt absinken – es kommt zum gefürchteten „Hungerast“. Ansonsten gilt eine erhöhte Aufmerksamkeit im Straßenverkehr. Stürze gehen nach der Erfahrung von Fachmedizinerinnen zwar meist glimpflicher aus, als man vermuten würde, trotzdem ist es besser, nichts zu riskieren und sofort zum Arzt zu gehen, wenn doch mal etwas passiert ist.

Trotz Babybauch komfortabel unterwegs

Eine sportliche Sitzposition wird mit zunehmendem Bauchumfang unbequem. Optimal ist daher ein Fahrrad mit extra tiefem Einstieg und aufrechter Sitzposition wie das [Winora „Weekday“](#) (479 Euro), doch auch ein vorhandenes Rad lässt sich bis zu einem gewissen Grad anpassen. Den größten Effekt erzielt man dabei durch einen kürzeren und steileren Vorbau. Bei einstellbaren Modellen wie dem „Highfix OS BHS-35“ von BBB (49,95 Euro) lässt sich der Winkel nachjustieren. Soll die Sitzposition noch aufrechter ausfallen, kann zusätzlich ein geschwungener Lenker montiert werden.

Die veränderte Sitzposition erfordert unter Umständen einen breiteren [Sattel](#) wie z. B. den [Selle Royal „Ellipse Relaxed“](#) (49,90 Euro) mit Royalgel-Polsterung und stoßdämpfenden Elastomeren. Gegen moderate Erschütterungen ist das im Fruchtwasser regelrecht schwebende Baby gut geschützt, allerdings sollten gerade in der aufrechten Position die Stöße nicht zu stark ausfallen – schon allein dem Rücken der werdenden Mama zuliebe. Hier hilft eine gefederte Sattelstütze wie die Cane Creek „Thudbuster LT“ (199 Euro), die sich dank austauschbarer Elastomer-Elemente individuell abstimmen lässt. Justiert werden sollten mit zunehmendem Gewicht übrigens auch die Federelemente bei gefederten Rädern. So ist für eine gleichermaßen sichere wie komfortable Fahrt gesorgt.

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(20 Bilder\)](#)

[Express-Bildauswahl \(8 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

[Damenrad 2.0: So fahren Frauen heute Fahrrad](#)

[Aufs Fahrrad, Schwester!](#)

[Mobilität junger Familien](#)

[Rückenfreundlich Radfahren](#)

[Mit dem Kinderanhänger sicher unterwegs](#)

[Die Zehn Gebote für sicheres Radfahren](#)

[Mit dem Fahrrad zur Schule – aber sicher!](#)

[Kommentar: Gezielte Verunsicherung durch Unfallzahlen](#)

[ADFC zu Kindern im Straßenverkehr: „Nicht länger forschen! Handeln!“](#)

[Kinderanhänger im Winter: Der Spaß auf Schnee und Eis ist sicher](#)

Passendes Bildmaterial

