



Yoga für Schwangere

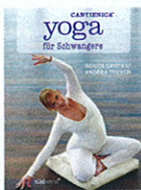
Beweglich bis zur **Geburt**: Yogalehrerin Andrea Tresch stellt in ihrem neuen Buch ein geeignetes Trainingsprogramm vor.

Drei Viertel aller Schwangeren leiden unter Rückenschmerzen. Experten unterscheiden zwischen zwei Arten: 1. Echte Rückenschmerzen, die nichts mit der Schwangerschaft zu tun haben. Ursachen: Verletzungen, Überlastungen oder eine Fehlhaltung. 2. Beckenschmerzen, die durch die Schwangerschaft ausgelöst werden. Ursache: Die Produktion des Hormons Relaxin lockert die Bänder. Das erleichtert dem Baby den Weg zum Becken.

Um Rückenschmerzen vorzubeugen, sollten Frauen schon vor der Geburt mit Sport beginnen und während der Schwangerschaft aktiv bleiben. «Cantienica Yoga eignet sich ideal als Geburtsvorbereitung, weil die Übungen Ausdauer, Muskulatur und Geist stärken», sagt Andrea Tresch, 39. Zusammen mit Benita Cantieni verfasste die Luzernerin das neue Buch «Yoga für Schwangere». Beim Entstehungsprozess vor einem Jahr war sie mit Uma (Bild) schwanger. Feinfühlig beschreibt

die Yogalehrerin den Vorabend ihrer Geburt und wie sie während der Entbindung versuchte loszulassen. «Das ist extrem wichtig, deshalb gehen wir im Buch auch gezielt auf das Entspannen der Beckenmuskulatur ein.»

Eine genaue Anleitung führt die Leserin durch die verschiedenen Übungen. Die Autorinnen verraten, welche Stellung die Körpermitte stabilisiert, was gegen Übelkeit hilft und wie frau ihr Selbstvertrauen stärkt. Ziel des Trainingsprogramms: Beweglichkeit und Leichtigkeit bis zur Geburt – ein stützendes Muskelkorsett ist dafür die ideale Grundlage. Und mit einer gut vernetzten Muskulatur erholt sich der Körper nach der Geburt zügiger und findet schneller zur normalen Haltung zurück.



Buchtipps «Yoga für Schwangere» von Benita Cantieni und Andrea Tresch, Verlag Südwest, ISBN 978-3-517-08648-4.