

## Freizeit

SIE MACHEN  
EINE GUTE FIGUR

Top-Models machen's vor und alle wollen es nachmachen: Kaum ist das Baby da, will Mami wieder schlank und rank sein. Geht das? Ist das gesund? Und wenn ja, wie kommt man schnell wieder zur Traumfigur?

# Der Babyspeck muss weg!



„Achten Sie schon während der Schwangerschaft auf das Gewicht. Nicht mehr als 15 kg zunehmen! Und nach der Schwangerschaft unbedingt stillen und Gymnastik machen.“

**Univ.-Prof. Dr. Peter Frigo**  
Oberarzt an der Universitätsklinik für Gynäkologie und Geburtshilfe AKH Wien, Hormonspezialist, Kammerrat der Ärztekammer für Wien

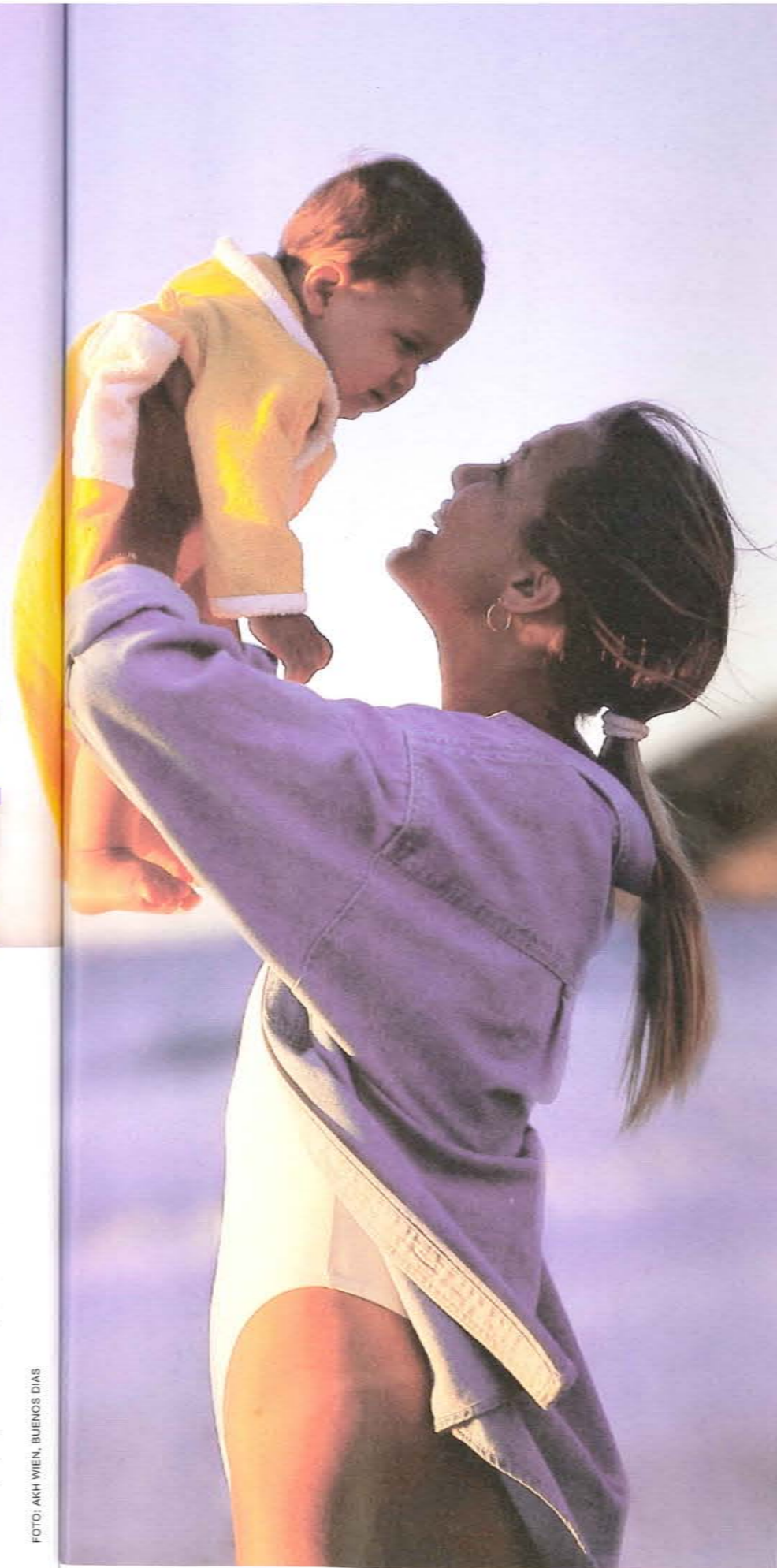
Es ist soweit, das Baby ist da, der Bauch aber leider auch noch. Kein Grund zur Verzweiflung, wenn Sie während der Schwangerschaft „brav“ waren und nicht für zwei gegessen haben. Denn wenn Sie in der Schwangerschaft nicht mehr als 15 kg zugenommen haben, sind die Chancen, den Babyspeck bald wieder los zu sein, groß.

### Abnehmen mit Hilfe von Hormonen

Die natürlichste Hormontherapie: Stillen. Wenn Sie stillen, nehmen Sie zwar langsam, aber dafür fast wie von selbst etwas ab, da Sie mehr Kalorien verbrauchen und die Gebärmutter sich durch die Ausschüttung des Hormons Oxytocin schneller zurückbildet. Das Ergebnis: ein flacherer Bauch. Univ.-Prof. Dr. Peter Frigo, Hormonspezialist und Oberarzt an der Universitätsklinik für Gynä-

kologie und Geburtshilfe AKH Wien meint dazu: „Nach der Schwangerschaft muss sich der Hormonspiegel erst wieder normalisieren. Der Östrogen- und Progesteronabfall muss ausgeglichen werden. Da kann man aber mit geeigneten Medikamenten leicht regulierend eingreifen. So ist es möglich, mit einer speziellen Minipille, die auch gewichtsregulierend wirkt, gute Ergebnisse zu erzielen. Dieses Präparat und auch andere empfohlene Medikamente mit natürlichen Hormonen können bedenkenlos in der Stillzeit eingenommen werden.“  
Hauptsächlich werden hier Hormonpflaster mit natürlichen Östrogenen und Cremes, die dem Collagenabbau entgegenwirken und die Ausschwemmung von Wasser unterstützen, eingesetzt. Angst vor negativen Wirkungen durch die Hormontherapien muss man laut Expertenmeinung hier nicht haben.

FOTO: AKH WIEN, BUENOS DIAS



## Mami's Weg zur Bikini-Figur

### DO'S

- Stillen!!!
- Viel trinken
- Vernünftige Ernährung
- Eventuell Hormonbehandlung (in Absprache mit dem Gynäkologen)
- Beckenbodentraining
- Sanfte Sportarten und Gymnastik

### DONT'S

- Crash-Diäten
- Einseitige Ernährung
- Alkohol
- Exzessives Bauchmuskeltraining
- Schwimmen in öffentlichen Bädern

### Besser als Diät: Sinnvolle Ernährung

Weiters empfehlen Gynäkologen, keine einseitigen Diäten zu machen. Schalten Sie lieber, wenn Ihnen danach ist, einen Apfeltag ein. Das entwässert und schadet dem Baby nicht. Generell ist Entwässerung (auch mit Brennnesseltee) gut, solange es nicht übertrieben wird. „Trinken Sie aber viel, sonst kommt es zu Problemen mit der Muttermilchbildung.“ meint Frigo. Am besten trinken Sie Wasser, zuckerfreie Tees oder verdünnte Fruchtsäfte. Gut umsetzbar ist auch die Umstellung der Ernährung nach der Montignac-Methode. Man nimmt ab, ohne zu hungern, außerdem lässt sich damit der Cholesterinspiegel senken und man beugt Diabetes 2 vor.

### Sport ja, aber bitte sanft

Auf sportliche Aktivitäten angesprochen, empfiehlt Prof. Frigo, während der Stillzeit nur leichte Sportarten durchzuführen und streicht dabei Nordic Walking heraus, das bei seinen Patientinnen besonders beliebt ist. Beckenbodentraining wirkt sich auch positiv auf die Bauchmuskulatur aus. Hartes Bauchmuskeltraining sollte man nicht zu schnell nach der Geburt betreiben. Pilates, moderat betrieben, ist sinnvoll. Vom Schwimmen in öffentlichen Schwimmbädern sollte man absehen. Die Infektionsgefahr nach der Geburt ist zu hoch, da der Muttermund noch nicht ganz geschlossen ist. Frigo abschließend: „Bedenken Sie, dass man zu 70 bis 80% durch richtige Ernährung und nur zu 20 bis 30% durch Sport abnimmt.“ Da kann man allen abnehmwilligen Mamis nur raten, ihren Speiseplan zu überdenken, dann klappt's mit der Bikinifigur wie von allein.