

Katrin Potthoff – Prä- und Postnatal Trainerin

Wenn Sportmuffel wie ich Katrin Potthoff zum ersten Mal treffen, ziehen sie den Bauch ein und straffen die Schultern. Sie sieht nämlich genauso durchtrainiert aus, wie ich mir eine Fitness-Trainerin vorgestellt habe. Aber dann kann man sich schnell wieder entspannen, denn gleichzeitig weiß sie eben auch, dass es Menschen gibt, deren innerer Schweinehund in etwa so groß ist wie der Familienhund der Potthoffs.

Katrin Potthoff bietet spezielle Fitnesskurse für die Zeit der Schwangerschaft und danach an. Das hat nichts zu tun mit dem Anspruch, drei Tage nach der Entbindung wieder als Unterwäschemodell auf den Laufstegen der Welt zu glänzen, wohl aber mit Wohlfühlen, Vorbereiten und gesunder Rückbildung. Dafür hat sie eine spezielle Ausbildung als Prä- und Postnatal Trainerin absolviert. Warum man auch in der Schwangerschaft Sport treiben sollte und wie das sogar noch Spaß macht – darum geht es in unserem Gespräch.

Heftchen: Katrin, hattest du in Sport in der Schule immer eine Eins?

Katrin Potthoff: Soweit ich mich erinnere schon.

H: Dann gebe ich es besser direkt zu: Ich bin ganz schön sportlich. Und du gibst in unserem kleinen

Fragebogen an, dass du als Kind schon am liebsten Sport gemacht hast. Wie kam das bei dir?

KP: Ich wollte immer schon alles ausprobieren. Klettern, Hüpfen, Springen und sämtliche Sportarten. Ich war einfach immer in Bewegung.

H: Haben deine Eltern das besonders gefördert? Kommst du aus einer Sportlerfamilie?

KP: Nein, überhaupt nicht. Bewegung war zwar immer Thema bei uns, aber meine Familie war und ist nicht ausgesprochen sportlich. Allerdings hatte ich als Kind einen guten Kumpel, der mich für Fußball begeistert hat. Ich war immer dabei, wenn gespielt wurde. Später fing ich dann mit Leichtathletik an, und es wurde immer mehr Zeit, die ich mit Sport verbrachte. Für mich war es dann ganz normal, nach der Schule drei- oder viermal die Woche zu trainieren.

H: Wie versuche gerade zu ergründen, wie man sportlich wird. Bei dir hat es geklappt, bei mir nicht. Aber ich hatte auch das Handicap, immer ohne Brille Sport machen zu müssen. Kannst du dir vorstellen, wie furchtbar es ist, dann auf dem Schwebebalken zu stehen oder Badminton zu spielen?

KP: Klar. Das war bei mir einfach ganz anders. Ich hatte nie richtige Frustphasen, dafür aber viele Erfolgserlebnisse. Für mich war es ganz selbstverständlich, von den Bundesjugendspielen eine Ehrenurkunde mit nach Hause zu bringen.

H: Einmal habe ich das sogar auch geschafft, aber wie es dazu kommen konnte, ist mir bis heute ein Rätsel ... Dann war dein Studienziel vermutlich auch schon lange im Voraus klar?

KP: Sport, auf jeden Fall Sport. Gerne hätte ich das mit einer Polizei-Ausbildung verbunden oder bei der Bundeswehr studiert, aber das hat nicht geklappt. Dann habe ich mich für Diplom-Sportwissenschaften eingeschrieben, ohne schon genau zu wissen, wo es hingehen soll. Nur Lehrerin wollte ich nicht werden. Nach dem Studium konnte ich dann die Leitung eines neuen Fitness-Studios übernehmen, und da bin ich einfach ins kalte Wasser gesprungen. Dabei konnte ich eine Menge lernen.

H: Was hat dich dann dazu gebracht, doch nochmal in eine neue Richtung zu gehen?

KP: Letztlich war mir das alles zu weit weg vom Sport. Ich wollte weniger verwalten, wieder mehr sportlich tätig sein. Die Elternzeiten nach den Geburten unserer Töchter waren ein Einschnitt, während dem ich mich nochmal orientieren konnte. Nach der zweiten Tochter habe ich dann mehrere Fortbildungen gemacht.



Katrin Potthoff

Geboren: 25. Juli 1984

Familie: verheiratet, zwei Töchter (4 & 2 Jahre)

Beruf: Diplom-Sportwissenschaftlerin

Wollte als Kind werden:

Polizistin oder Soldatin

(das eine scheiterte an zu schlechten Augen, das andere an Mathe)

Fand als Kind toll:

Sport ohne Ende

Liebblingsplatz in Paderborn:

der eigene Garten



H: Du bist Prä- und Postnatal Trainerin. Ist das sowas wie eine Personal Trainerin?

KP: Nein, ich biete gezielte Sportprogramme für werdende und junge Mütter an. An der Fortbildung kann zunächst jeder teilnehmen, aber man muss einen sportwissenschaftlichen Hintergrund haben, um auch zur Prüfung zugelassen zu werden. Und nur, wenn man die bestanden hat, kann man Kurse anbieten, wie ich das tue.

H: Ich lebte ja bisher in dem Glauben, dass man während der Schwangerschaft sportlich eher zurückstecken sollte. Ich habe zwar gelesen, dass man als regelmäßige Sportlerin so lange wie gewohnt weitermachen könnte, wie man sich wohlfühlt. Aber extra mit Sport anfangen?

KP: Manche Trainer finden es schwer einzuschätzen, was sie mit Schwangeren noch trainieren können und sollten. Dabei kann man noch eine ganze Menge machen.

H: Was geht denn gar nicht?

KP: Was man in jedem Fall vermeiden sollte, ist eine Belastung des Beckenbodens. Der wird durch die Schwangerschaft ohnehin schon beansprucht und muss eher darauf vorbereitet werden. Hüpfen und Laufen sind daher problematisch. Jede Last schlägt auf den Beckenboden. Wer gut vortrainiert ist, kann aber durchaus weiter sein Laufprogramm verfolgen. Heben über 5 kg Gewicht ist ebenso nicht ratsam.

H: Davon habe ich auch gehört. Aber was macht man denn, wenn man bereits Kind oder Kinder hat, die eben noch manchmal gehoben werden müssen?

KP: Wenn es sich gar nicht vermeiden lässt, kann man zumindest darauf achten, rückschonend zu heben.

H: Warum ist es überhaupt sinnvoll, während der Schwangerschaft sportlich zu sein? Sollte man sich nicht einfach ausruhen, so lange und so viel es (noch) geht?

KP: Vor allem richtiges Bauch- und Rückentraining ist sehr, sehr sinnvoll, denn beide Bereiche werden in dieser Zeit natürlich besonders gebraucht. Die ganze Statik des Körpers verändert sich, hormonell bedingt



Die Bauch- und Rückenmuskulatur kann man auch sanft stärken

wird die Muskulatur weicher. Wer deshalb gezielt den Rücken stärkt, hat es insgesamt leichter. Das zählt sich auch nach der Schwangerschaft aus, wo viele Frauen ansonsten unter Rückenproblemen leiden. Beim Bauchtraining arbeiten wir gezielt an den tieferen Muskelschichten, dem querverlaufenden Bauchmuskel. Der stützt die Mitte und ist enorm wichtig, prä- und postnatal! Crunches und Situps sollte man nicht machen ...

H: ... kann man wahrscheinlich auch sehr bald gar nicht mehr.

KP: Eben. Aber auch die Bauchmuskulatur kann man sanft vorbereiten, schonen und stärken.

H: Verändert die sich nicht während der Schwangerschaft so, dass sich eine Lücke bildet oder sowas?

KP: Genau, die geraden Bauchmuskeln stehen auseinander. Normalerweise bildet sich dies nach der Schwangerschaft zurück, kann aber auch in Einzelfällen zurückbleiben. Dem kann man vorab entgegenwirken. Das ist aber auch Thema in den Kursen nach der Geburt.

H: Wie gesagt, wusste ich nicht, dass es solche Sportangebote gezielt für Schwangere überhaupt



MamaWorkout:

Fitness [mit Baby]

Outdoor [mit Buggy]

Mit Babybauch

fitness-mit-katrin.de



gibt. Ich wäre auch gar nicht auf die Idee gekommen, danach zu suchen. Wie werden

deine Kursteilnehmerinnen auf dich aufmerksam? Also, wenn sie nicht gerade das HEFTchen lesen.

KP: Ich biete meine Kurse in einer Hebammenpraxis an. Darüber finden viele den Weg zu mir, Gleichzeitig erkundigen sich aber auch viele danach, wie sie weiter Sport machen können, wenn sie ihr eigentliches Training nicht mehr absolvieren können oder ihr Trainer dort ihnen geraten hat, aufzuhören und sie das eigentlich nicht wollen.

H: Fangen manche Frauen auch erst an, wenn sie schwanger sind?

KP: Es gibt Frauen, die sportlich extrem aktiv sind, und es gibt absolute Sportmuffel. Beide kommen eher nicht in meine Kurse. Ich finde meine Teilnehmerinnen dazwischen, würde ich sagen, und spreche vor allem diejenigen an, die gezielt etwas machen möchten. Viele wollen einfach schauen, was noch geht.

H: Hast du auch Tipps, wie man Übungen sinnvoll in den Alltag integrieren kann?

KP: Darüber sprechen wir in den Kursen oft. Es gibt immer und überall Möglichkeiten. Ich rate beispielsweise dazu, schon in der Schwangerschaft den kleinen Zahnputzhocker fürs Waschbecken anzuschaffen, den man dann ohnehin irgendwann braucht. Wenn man dann bei einer Tätigkeit steht, stellt man ein Bein drauf und entlastet so bereits die Wirbelsäule.

H: Bis zu welcher Schwangerschaftswoche kann man an deinen vorbereitenden Kursen teilnehmen?

KP: Im Normalfall bis zum Ende. Wir finden immer einen Weg, dass alle irgendwie mitmachen können.

H: Du hast schon erklärt, was man tun kann, um den Körper in der Schwangerschaft zu stärken und damit auch nachher wieder schneller fit zu bekommen. Wie fasst du den Nutzen des Pränatalen Trainings zusammen? Wer vorher keine Mu-

ckis hatte, wird sie doch dann auch nicht aufbauen können.

KP: Das ist sicher richtig. Aber man kann an seiner Ausdauer arbeiten und zumindest halten, was da ist. Und das ist schon eine ganze Menge. Wir trainieren Fitness, machen keinen Gymnastikkurs. Auch für die Geburt selbst bekommt man so mehr Kraft und Durchhaltevermögen. Außerdem arbeitet man an seinem Körpergefühl. Man lernt viel über die Möglichkeit von Anspannung und Entspannung und – ganz wichtig! – erarbeitet sich ein Gefühl für den Beckenboden.

H: Der Beckenboden ist bei der Rückbildungsgymnastik ja auch immer großes Thema.

KP: Es ist auch sehr wichtig, darauf zu achten. Gleich für das Wochenbett ist meine Empfehlung wieder, an der Wahrnehmung des Beckenbodens zu arbeiten. Das Thema ist eher unsexy, aber schließlich möchte niemand im Alter gerne inkontinent werden. Das ist oft eine Folge von mangelhaftem Beckenbodentraining.

H: Allerdings habe ich mal gelesen, dass es auch nie zu spät ist, den Beckenboden zu trainieren.

KP: Das stimmt. Aber man muss es ganz dringend machen. Viele Frauen wollen nach der Geburt vor allem eines: einen flachen Bauch. Sie gehen dann eher zu Bauch-Beine-Po-Kursen als zur klassischen Rückbildung, die viel sinnvoller wäre.

H: Was von beidem findet man in deinen Kursen nach der Geburt?

KP: Es gibt ein Mama-Work-Out. Dabei wird zwar trainiert, aber unter Berücksichtigung der Rückbildung. Ich erkläre beispielsweise oft, wie eng Bauch-, Rücken- und Beckenbodentraining zusammenhängen.

H: Also kein Waschbrettbauch in drei Wochen, wie man es in der bunten Welt der Stars so oft vorgelebt bekommt?

KP: Das kann man nur erreichen, wenn man wie wild trainiert. Zugleich ist das aber vollkommen falsch. Ich halte mich da an den Richtspruch, dass eine Schwangerschaft neun Monate dauert, und der Körper auch neun Monate braucht, um sich davon zu erholen. Mich ärgert diese Darstellung, dass man möglichst fix wieder aussehen soll wie vorher. Und obendrauf gibt es dann noch die Werbung für Inkontinenzbinden, als wäre das alles ein großer Spaß und das Normalste von der Welt. Dabei hätte man in vielen Fällen durchaus etwas dagegen tun können.

H: Werden deine Kurse von der Krankenkasse übernommen?



KP: Viele Krankenkassen erkennen sie als Präventionskurse an. Im Zweifelsfall kann man nachfragen.

H: Es ist aber schon ein großer Vorsatz, zu allem, was mit einem Säugling oder Kleinkind zu tun ist, auch noch sportlich zu sein ...

KP: Bei meinem Outdoor-Kurs am Lippesee kann man eine 10er-Karte erwerben, so dass man zeitlich nicht so gebunden ist. Alle Angebote gibt es auch als Einzel- oder Freundsinnenkurse. Außerdem kann man natürlich auch einfach reinschnuppern. Was das Mama-Workout für viele besonders attraktiv macht, ist das Einbeziehen der Kinder.

H: Da sagst du was! Ich habe Bilder gesehen, von Frauen, die Kinder auf dem Unterschenkel balancieren und hochstemmen. Da habe ich einmal laut gelacht. Das Kind als Hantel. Wie realistisch ist das? Die halten doch niemals still.

KP: Die Kinder finden das meistens ganz lustig. Das Problem liegt eher darin, dass die Kinder viel zu schwer sind. Die Kurse richten sich an die Mamas, aber die Kinder können und sollen gerne dabei sein. Wenn wir draußen sind, gehen wir zum Beispiel an den Spielplatz, drinnen gibt es Spielzeug für die Kids. Das klappt super gut. Sollte wirklich Unruhe aufkommen, bin ich auch da, um mal eben zu schaukeln oder den Schnuller wieder zurück zu geben. Da wir die meiste Zeit so vorgehen, dass sich die Übungen aus der Situation heraus ergeben, können wir gut auf die Kinder Rücksicht nehmen.

H: Wie meinst du das?

KP: Generell muss man nicht unbedingt viele verschiedene Übungen machen. Wichtig ist, dass man intensiv und effektiv trainiert. So verpasst keine eine Erklärung, weil sie gerade füttert, zum Beispiel. Weniger ist dann auf jeden Fall mehr. Eine Einheit besteht auch immer aus ein bisschen Theorie, die für zu Hause wichtig ist. Außerdem bemühe ich mich immer, auch eine Entspannungsphase einzubauen.

H: Also besser kurz und heftig als lange und schlapp trainieren?

KP: Der Trend geht beim Sport ohnehin dahin, dass man eher kurze intensive Trainings macht. High Interval Training nennt man das. Dabei kommt der Nachbrenneffekt zum Tragen, der sehr gut wirkt. Damit reagiert man darauf, dass die Leute generell weniger Zeit haben, und in dieser Zeit mehr Aktivitäten unterbringen wollen.

H: Entbrennt dabei nicht schnell ein Konkurrenzkampf darum, wer am schnellstens wieder fit ist?

KP: Ganz im Gegenteil. Die Stimmung in den Kursen ist immer locker. Die Teilnehmerinnen motivieren sich eher gegenseitig, spornen sich an. Zickenkriege und Wettbewerbe habe ich noch nicht erlebt.

H: Ich muss nochmal zurückkommen auf die Sportmuffel. Wie motivierst du Teilnehmerinnen, die einfach keinen Bock haben?

KP: Es kommt natürlich ganz oft vor, dass Frauen zum Kurs erscheinen und mir gleich sagen, dass sie heute aber so gar keine Lust haben, sowieso müde sind und selbst nicht so genau wissen, warum sie eigentlich gekommen sind. Die bestätige ich dann nicht darin, indem wir extra wenige und leichte Übungen machen oder gar nur entspannen. Es ist schon vorgekommen, dass ich sie dann erst recht dazu gebracht habe, sich richtig auszupowern. Das Gefühl, den inneren Schweinehund zu besiegen, Erfolg zu spüren, ist einfach ein richtig Gutes. Das waren oft die besten Stunden.

H: Du hast eben erwähnt, dass du auch Theorie in deine Stunden einbaust. Worum geht es da?

KP: Ich lege viel Wert darauf, dass die Frauen wissen, was sie trainieren und warum das wichtig ist. Wenn man das erkennt, wird man auch motivierter bei der Sache sein.

H: Gibt es auch hier Tipps für Mama-Sport im Alltag?

KP: Meine Töchter sind da schon gut im Thema. Wenn wir unterwegs sind, baue ich mein Workout in den Spaziergang ein. Mütter müssen schließlich am Spielplatz nicht auf der Bank sitzen. Es gibt gute Übungen für unterwegs. Und auch zu Hause kann das Spiel auf der Krabbeldecke zur Sporteinheit werden. Auf jeden Fall ist es wichtig, dranzubleiben.

H: Ich kann mir bestens vorstellen, dass Sport für dich schon immer ein ganz großer Teil deines Lebens war. Und ein bisschen angesteckt hat du mich auch. Das schlechte Gewissen ist auf jeden Fall aufgerüttelt. Mal sehen, was mir demnächst am Spielplatz so einfällt.

Vielen Dank für das Gespräch.

Mehr zum Thema und den Kontakt zu Katrin Potthoff findet man online unter www.fitness-mit-katrin.de