

Nur ein paar Monate, manchmal sogar bereits wenige Wochen nach der Geburt präsentieren Stars und Sternchen strahlend ihre Traumfigur im Scheinwerferlicht. Die Realität sieht meist ganz anders aus: Die Pfunde halten sich hartnäckig an Bauch und Hüften. Der Personal-Trainer Clifford Opoku-Afari erklärt, wie es bei den VIPs funktioniert und wie bei jeder frisch gebackenen Mutter die Pfunde purzeln können.

## Schneller wieder zur Traumfigur

### EIN PERSONAL-TRAINER ERKLÄRT WIE ES GEHT

**babywelt:** Für viele Leserinnen ist es Frust pur, wenn sich all die Promi-Mütter so rasch nach der Geburt wieder mit einer Top-Figur in der Öffentlichkeit zeigen. Warum erreichen sie schneller ihr Traumgewicht als all die anderen Mütter?

**Clifford Opoku-Afari:** Eine gute Frage. Zunächst einmal haben diese Promi-Mütter eine besondere Motivation. Nämlich möglichst zügig wieder im Rampenlicht der Öffentlichkeit eine gute Figur zu machen. Manche stehen sogar unter einem regelrechten Druck, der sie dann allerdings auch anspornt,

#### Gemeinsame Gymnastik

Unter Mitwirkung von Physiotherapeuten und Fitnesstrainern entstand 2007 das fitdankbaby-Konzept, das Fitnessstraining für Mutter und Kind vereint. Damit entfällt die Babysitter-Frage! Kurse gibt es inzwischen bundesweit. Mehr dazu unter [www.fitdankbaby.de](http://www.fitdankbaby.de).

die Babypfunde schnell wieder loszuwerden. Dazu kommt bei diesen Damen in den meisten Fällen ein Personal-Trainer ins Spiel, der mit ihnen gemeinsam ein optimales und individuell zusammengestelltes Fitnessprogramm absolviert. Und das zum Teil mehrere Stunden täglich. Des Weiteren sind die Rahmenbedingungen der VIPs so, dass sich die Promi-Mütter viel intensiver mit ihrem Körper beschäftigen können. Oft sind

diese Damen von Nannys und allerlei Hauspersonal umgeben und brauchen sich daher im Vergleich zur Nicht-VIP-Frau viel weniger mit zeitraubender Hausarbeit zu beschäftigen. Manche lassen sich sogar von Restaurants nach den Vorgaben des Trainers erstellte Mahlzeiten nach Hause liefern. Diese enthalten dann ziemlich genau auf die Person abgestimmte Nährstoffmengen und lassen natürlich viel schneller lästige Pfunde purzeln. Im Prinzip ist dieser schnelle Erfolg also unter anderem auch eine Frage des Geldes. Vermutlich würde jede Frau unter solchen Bedingungen ebenso zügig zu ihrem Traumgewicht zurückfinden wie etwa eine Heidi Klum. Doch was die VIP-Muttis können, kann im Prinzip jede Frau erreichen.

**babywelt:** Wer nun nicht über das nötige Kleingeld für einen Mitarbeiterstab in Sachen Wunschfigur verfügt, steht mit seinen Extra-Kilos alleine da. Was sind realistische Ziele für eine Gewichtsabnahme?

**Clifford Opoku-Afari:** Das ist schwierig zu sagen. Denn was tatsächlich im Einzelfall realistisch ist, lässt sich aufgrund der vielen Einflüsse auf das Gewicht nicht ohne Weiteres seriös beantworten. Zunächst macht es zum Beispiel einen Unterschied, zu welchen Teilen die Gewichtszunahme aus Fettmasse oder Wasser besteht. Letzteres ist eine natürliche und damit gewollte Reaktion des Körpers auf eine Schwangerschaft und kann sich häufig recht schnell wieder zurückbilden.



Die Fettmasse ist dahingegen etwas hartnäckiger. Da gerade die Ernährung der frisch gebackenen Mutter nach der Geburt eher auf das sorgfältige Zuführen lebenswichtiger Nahrungsbestandteile statt auf zügige Gewichtsreduktion, ausgelegt werden sollte, sollten die Erwartungen bezüglich des Purzels der Pfunde zunächst eher zurückhaltend sein. Etwa sechs Kilogramm gehen ohnehin durch die Geburt (Kind, Placenta, Fruchtwasser) sprunghaft verloren. Danach ist der weitere Gewichtsverlust im Wesentlichen vom Bewegungsgrad und der Ernährung abhängig. 500–1000 Gramm wöchentlich sollten jedoch drin sein.

**babywelt:** Auch wenn die Pfunde in den ersten Wochen nach der Geburt und durch das Stillen von alleine purzeln, halten sich meist ein paar Pölsterchen hartnäckig weiter, die weder das Spiegelbild noch die Öffentlichkeit sehen will. Wie kann ihnen Frau zur Leibe rücken?

**Clifford Opoku-Afari:** Bewährt hat sich eine kohlenhydratreduzierte Ernährung (Low Carb) mit viel Eiweiß und gesundem Fett. Also viel Gemüse/Obst plus Fisch, Hülsenfrüchte, Fleisch und Milchprodukte – und weniger Getreideprodukte. Viele nehmen schon erfolgreich ab, wenn sie die sogenannten Sättigungsbeilagen wie Reis oder Nudeln gegen große Gemüseportionen ersetzen! Einfach mal ausprobieren. Erfahrungsgemäß purzeln überschüssige Pfunde damit sehr effektiv. Auf etwa drei Mahlzeiten verteilt hat der Stoffwechsel auch die Möglichkeit, über flache Insulinspiegel die Fettfreisetzung aus dem Gewebe einzuleiten. Beim Sport gilt: Je intensiver, umso besser fürs Verbrennen von Kilokalorien. Natürlich immer unter Berücksichtigung des Leistungsstandes und der individuellen Möglichkeiten. Machen Sie ruhiger häufiger mal ein Krafttraining, um den täglichen Kalorienumsatz in die Höhe zu treiben!

**babywelt:** Dass Crash-Diäten nichts bringen, im Gegenteil sogar langfristig das Gewicht hochtreiben und nicht gerade

gesund sind, weiß mittlerweile jede. Was raten Sie unseren Müttern, die weder viel Zeit für Küchenexperimente noch einen privaten Koch haben?

## Zusammen laufen

„Mach den Park zum Fitness-Studio und dein Kind zum Workout-Partner“ ist auch die Devise von [www.laufmamalauf.de](http://www.laufmamalauf.de), wohinter sich angeleitete Lauftreffs fürs Kinderwagenschiebende Mamas verbergen. Angeboten werden sie derzeit in Berlin, Stuttgart und Karlsruhe.

**Clifford Opoku-Afari:** Eine Ernährung etablieren, die schmeckt. Es gibt gerade zur Low-Carb-Methode viele nützliche Ratgeber, aus denen sowohl Haupt- als auch Zwischenmahlzeiten entnehmbar sind. Und so etwas wie Quark mit Obst ist ohnehin mit wenig Zeitaufwand machbar. Meistens ist nur etwas Kreativität beim Finden neuer Nahrungszusammenstellungen gefragt. Sinnvolle Bücher können diese entsprechenden Alternativen aufzeigen. Gesunde Ernährung muss nicht zwingend aufwendig sein. Zur Not tut es am Abend ja auch mal ein Teller mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum.

**babywelt:** Wenn die Nacht mal wieder kurz war und keine Kinderfrau die erste Schicht übernimmt, der Haushalt im Chaos versinkt und weit und breit keine helfende Hand in Sicht ist, tröstet eine kleine Kalorienbombe gern über das Gefühlstief hinweg. Zu welchen Lebensmitteln sollte Frau in solchen Momenten eigentlich greifen?

**Clifford Opoku-Afari:** Am besten zu gar keinen. Natürlich wäre ein Stück Obst oder Gemüse in einem solchen Moment besser. Jedoch ist der tröstende Effekt eines Apfels nicht im Geringsten vergleichbar mit dem Effekt etwa durch ein Stück Schoko-



### Liebevolle Bauchmassage bringt Entspannung für Babys Bäuchlein dank Bäuchlein-Salbe Babynos\*\*

Unterstützt den wohltuenden Massage-Effekt

- mit natürlichen Ölen aus Anis und Kümmel
- ist hautverträglich, dermatologisch bestätigt
- ist frei von synthetischen Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen



### ... und für Babys Po Zuverlässige, rasche Heilung bei Windeldermatitis mit Zinksalbe Dentinox\*\*

- gut haftende Salbengrundlage
- besonders hohe Verträglichkeit
- nahezu unsichtbar nach dem Verreiben
- frei von Konservierungsstoffen

## Kleine Seelentröster

Es gibt zu vielen Süßigkeiten eine kalorienarme Alternative, die den gleichen Seelentröster-Effekt erfüllt: Gummibärchen lassen sich fettfrei und halbwegs kalorienarm naschen – im Vergleich zur gleichen Menge Schokolade. Eine Portion Fruchteis hat gerade mal die Hälfte der Kalorien als Milchspeiseeis. Popcorn ist deutlich fettärmer und enthält nur ein Fünftel der Energiemenge von Chips und Nüssen.



Bilder: Denis Raev – 123RF, CountAlPixel – Fotolia

lade. Der Griff zur Kalorienbombe ist daher auch wahrscheinlicher. Wer jedoch grundsätzlich mit Lebensmitteln Gefühle unterdrückt oder verstärkt, gerät meist langfristig in Schwierigkeiten. Im Idealfall etablieren Mütter andere wirksame Verhaltensweisen, um ihr Gefühlstief zu überwinden. Ein heißes Bad, entspannende Musik oder ein Telefonat mit einer guten Freundin könnten solche Alternativen sein. Die muss allerdings jede für sich selbst erst herausfinden. Und wenn dann doch mal kein Weg am Kühlschrank vorbeiführt, probieren Sie mal die Kombination eines Milchproduktes (etwa Buttermilch) mit Früchten (beispielsweise Beeren). Diese spezielle Kombi führt nämlich ähnlich wie Schokolade zur verstärkten Ausschüttung von Glückshormonen – und beruhigt.

**babywelt:** Die meisten Leserinnen können beim Projekt Traumfigur keine lästigen Pflichten weiterdelegieren. Aufwendige Übungseinheiten oder stundenlanges Ausdauertraining muss mit Nachwuchs gut überlegt werden. Welche Sportarten eignen sich für unsere frisch gebackenen Mütter überhaupt zur Gewichtsabnahme?

**Clifford Opoku-Afari:** Grundsätzlich ist auch das von der körperlichen Verfassung in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt abhängig – und damit sehr individuell. Ein muskelaufbauendes Training hat sich als sehr effektiv für das Verbrennen von Kalorien erwiesen. Entsprechende Übungen lassen sich teils auch unter DVD-Anleitung zu Hause vor dem Fernseher durchführen. Stark gelenkbelastende Sportarten wie zum Beispiel Tennis, Basketball oder ein hochintensiver Aerobic-Kurs sollten im Einzelfall gut bedacht sein. Ansonsten ist jeder Sport erlaubt, da unabhängig von der Art des Sportes durch die körperliche Betätigung immer Energie verbrannt wird.

**babywelt:** Welche Trainingsvorschläge können Sie Leserinnen raten, die momentan über keine liebevolle und pädagogisch-wertvolle Kinderbetreuung verfügen und mit Kind trainieren wollen.

**Clifford Opoku-Afari:** Heutzutage gibt es tolle Kinderwägen, mit denen Mutti auch mal zügige Runden drehen kann, um ein Ausdauertraining zu absolvieren. Ansonsten lässt sich auch im Alltag/Haushalt immer wieder mal die eine oder andere Übung einbauen. Wadenheben beim Baby-Wickeln, Knie-

beugen beim Aufheben von Gegenständen vom Boden oder das Benutzen von gefüllten Wasserflaschen als Hantel. Ein modifizierter Liegestütz an der Wand ist ebenfalls immer mal machbar.

**babywelt:** Mit einem Personal-Trainer an der Seite ist es bestimmt alles leichter. Was haben Sie an Motivationstipps für eine Sporteinheit parat, wenn sich auf der Waage nichts tut, das Kind schon den ganzen Tag quengelt und Mama eh alles zu viel ist?

**Clifford Opoku-Afari:** Beim Abnehmen ist häufig Geduld angesagt. Bestanden die Gewichtsprobleme womöglich auch schon vor der Schwangerschaft, ist eine grundsätzliche Analyse des Lebensstils nötig. Wer über Jahre hinweg stetig zugenommen hat, sollte auch etwas mehr Zeit einplanen, um die Pfunde dauerhaft wegzubekommen. Die starken Veränderungen des Lebens, die Kinder mit sich bringen, machen eine grundlegende Verhaltensänderung oft nicht gerade einfacher, sind aber machbar. Bewährt hat sich auch da der Faktor soziale Kontakte. Mit Freundinnen treffen, gemeinsame Walking-Einheiten mit entsprechenden Kinderwägen. Einfach raus aus dem bekannten Trott und bestmöglich irgendetwas anders machen als bisher.

**babywelt:** Wir danken Ihnen für das Gespräch.

### Der Sportwissenschaftler und frühere Leichtathlet Clifford Opoku-Afari

hat schon so manchen mit seinen Impulsvorträgen in Sachen Vitalität, Gesundheit und Lebensenergie motiviert, sich wieder mehr – und erfolgreich – mit seiner Ernährung und Fitness zu beschäftigen. Mehr dazu auf seiner Website [www.behealthy.de](http://www.behealthy.de).

