

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 8 (2006)

Heft: 2

Rubrik: Rücken und Schwangerschaft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Modeerscheinungen, die suchtähnliche Ausmasse annehmen können und äusserst schädlich für den Organismus sind (SU.VI.MAX study 2004).

Rot steht Ihnen gut

Unter den Früchten und beim Gemüse, wahren «Antioxidantienbomben», macht besonders die Tomate von sich reden. Und zwar enthält sie Lycopin, ein rotes Pigment aus der Familie der Karotenoide, das sich als eine besonders wirksame Substanz entpuppt. Aufgrund mehrerer epidemiologischer Beobachtungen stellte man fest, dass Personen mit einem hohen Lycopinwert im Blutplasma seltener an Prostata-, Brust- oder Uteruskrebs erkranken (Sengupta 1999; Agarwal & Rao 2000). Auch Herz-Kreislauf-Krankheiten (Kohlmeier 1997) sind weniger betroffen. Die Fähigkeit, freie Radikale zu neutralisieren, scheint bei Lycopin höher zu sein als bei anderen Karotenoiden wie Betakaroten, das beispielsweise in Karotten enthalten ist.

Überdies spielen auch weitere Mechanismen eine Rolle. Forschungsarbeiten (Levy, Bosin, Feldman et coll. 1995) konnten aufzeigen, dass das Vorhandensein von Lycopin im Gewebe die Kommunikation zwischen den Zellen verbessert; ein Phänomen, das «Gap Junction» genannt wird und die Vermehrung von Tumorzellen zu bremsen vermag. Also noch ein Pluspunkt zugunsten dieses Nahrungsmittels, das in Europa noch im 19. Jahrhundert als giftig betrachtet wurde! Die Lycopinaufnahme ist besser, wenn die Tomate richtig reif und – wenn möglich mit der Schale – gekocht ist. Kein Wunder, dass die Ketchup-Hersteller die Gelegenheit beim Schopf packten, um sich mit den therapeutischen (!) Eigenschaften ihres Produkts zu brüsten. Leider «vergassen» sie, den hohen Zuckergehalt und die vielen Hilfsstoffe zu erwähnen, die der allseits beliebte Saft auch noch enthält. Auch die Pizza kam, aufgrund der Tomatensauce auf dem Teig, zu neuen und gesunden Ehren. Doch auch hier: Die vielen gesättigten Fette, die auch zur Pizza gehören, werden verschwiegen.

Allerdings erhöhen einige, über den Teller verteilte Tropfen Öl die Bioverfügbarkeit des Lycopins. Teigwaren mit Tomatensauce und ein wenig «Olio piccante» dürfen also noch lange nicht aus der Mode kommen. //

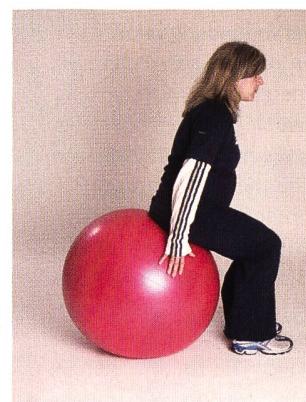
Quellen

- Agarwal, S.; Rao, A.: Tomato lycopene and its role in human health and chronic diseases. *CMAJ* 163:739, 2000.
- Bigard, Guezenec, Y.: Nutrition du sportif. Paris, Masson, 2003.
- Hercberg, S. and coll.: The SU.VI.MAX study: A randomized, placebo-controlled trial of the health effects of antioxidant vitamins and minerals. *Arch Intern Med.* 164: 2335–42, 2004.
- Kohlmeier, L.: Lycopene and myocardial infarction risk in the EURAMIS study. *American journal of epidemiology*, 1997.
- Levy, J. and coll.: Lycopene is a more potent inhibitor of human cancer cell proliferation than either a- or b-carotene. *Nutr Cancer* 24:257, 1997.
- Sengupta, A.; Eur.J.: Cancer Prev., 8:325–8, 1999.

Rücken und Schwangerschaft

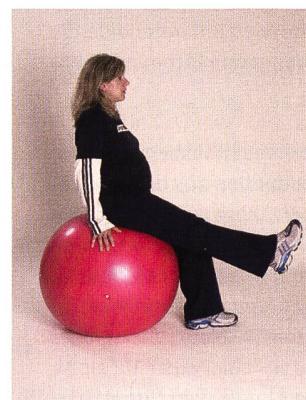
Beschwerden // Schwangere Frauen können durch gezieltes Training Rückenproblemen vorbeugen. Beispielsweise mit einer Swissball-Übungsreihe, die von Vera Banchini – einer Studentin der EHSM – entwickelt wurde.

Lorenza Leonardi Sacino



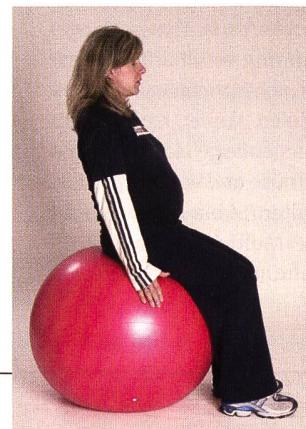
Wie? Aufrecht auf dem Swissball sitzen; Beine im offenen Winkel auf den Boden stellen. Becken nach vorn und nach hinten kippen, dann nach links und rechts und schliesslich das Becken kreisen. Die Schultern sind gerade und der Kopf ist aufrecht mit Blick nach vorn.

Wie lange? Während zwei bis vier Minuten das Becken nach vorn und nach hinten, nach rechts und nach links kippen und kreisen.



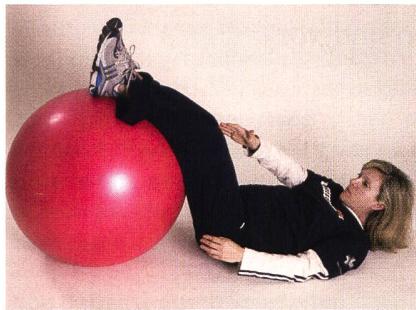
Wie? Auf dem Swissball sitzen und das Gleichgewicht auf einem Bein halten (das andere Bein heben und spannen). Rücken, Kopf und Schultern aufrecht halten.

Wie oft? Bein während 30 bis 40 Sekunden in der Schwebe halten und die Übung zwei bis drei Mal pro Bein wiederholen.



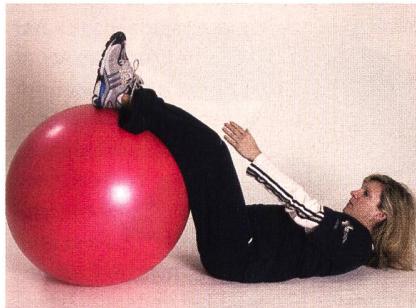
Wie? Mit geradem Rücken Oberkörper nach vorn und nach hinten kippen.

Wie oft? Zwei Serien mit 20 Wiederholungen nach vorn und nach hinten.



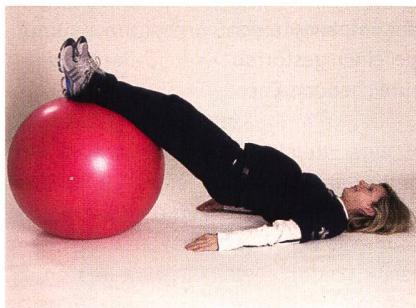
Wie? Sich mit dem Rücken auf den Boden legen; die Beine im 90-Grad-Winkel auf dem Swissball abstützen. Den linken Ellbogen auf den Boden und die rechte Wade auf den Swissball drücken, gleiche Abfolge für die andere Seite.

Wie oft? Zwei Serien mit 20 Wiederholungen pro Seite.



Wie? Gleiche Ausgangsposition wie bei der vorhergehenden Übung, Oberkörper mit Kinn auf Brustkorb leicht anheben, mit der rechten Hand auf das linke Knie drücken und umgekehrt. Beim Anheben einatmen und beim Drücken mit der Hand auf das Knie ausatmen. Gleichmäßig atmen.

Wie oft? Zwei Serien mit 12 bis 20 Wiederholungen pro Seite.



Wie? Sich flach auf den Rücken legen; die Arme liegen seitlich am Körper. Beine leicht anwinkeln und die Füße auf dem Swissball abstützen (Füße schulterbreit auseinander). Gesäß anheben, bis der Oberkörper eine gerade Linie bildet, am höchsten Punkt Gesäßmuskeln spannen. Wichtig ist die gerade Haltung des Rückens; bei der Übung sollten keine Schmerzen auftreten. Gleichmäßig atmen.

Wie oft? Drei Serien mit 15 bis 25 Wiederholungen.

Achtung: Die letzten drei Übungen sollten nach Ende des vierten Schwangerschaftsmonats nicht mehr durchgeführt werden. In Rückenlage kann der Uterus wichtige Blutgefäße abdrücken. Beim Anspannen der Bauchmuskulatur wird der Druck auf die Gefäße noch zusätzlich erhöht.

Ratschläge

Was bei Haushaltarbeiten zu beachten ist

- Beim Staubsaugen immer einen Fuß vor den anderen setzen, um das Körpergewicht auf einer grösseren Oberfläche zu verteilen.
- Beim Bücken in die Knie gehen, immer einen Fuß vor den anderen setzen und den Rücken gerade halten.
- Einkäufe in zwei Taschen verteilen, um die Belastung auszugleichen.
- Regelmässig die eigene Haltung/Position prüfen.
- Sich bei Müdigkeit oder Schregegefühl eine Entspannungspause gönnen.
- Einmal pro Woche das Schwimmbad besuchen (Aqua-Fit während 30 Minuten oder mindestens zehn Minuten Rückenschwimmen).

Entspannungsübungen

- Wenn der Rücken zu stark belastet wird und Schmerzen auftreten, sind Lockerungsübungen angezeigt. Die Seitenlage (rechts oder links) mit dem Bauch am Boden hilft, den überlasteten Rücken für einen Moment zu entspannen.



Positive Auswirkungen

- Das Trainingsprogramm wurde von Roberta Antonini Philippe, einer Dozentin an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen, initiiert. Anstoss dazu gaben ihre Kreuzschmerzen während der Schwangerschaft. Die vorliegenden Übungen stärken den Rücken, den Unterleib und den Rumpf. Sie wirken sich positiv auf die Blutzirkulation im Rücken aus und helfen, Verspannungen abzubauen. Zwischen den einzelnen Serien sollten kurze Erholungspausen zwischen 30 Sekunden und einer Minute eingebaut werden, bevor man sanft wieder anfängt. Es ist ratsam, die jeweilige Übung zunächst «mental anzusteuern». Dadurch wird die korrekte Ausführung erleichtert. Wenn muskuläre oder strukturelle Schmerzen auftreten, muss der Bewegungsablauf verbessert werden.