

Schwangerschaft und Sport

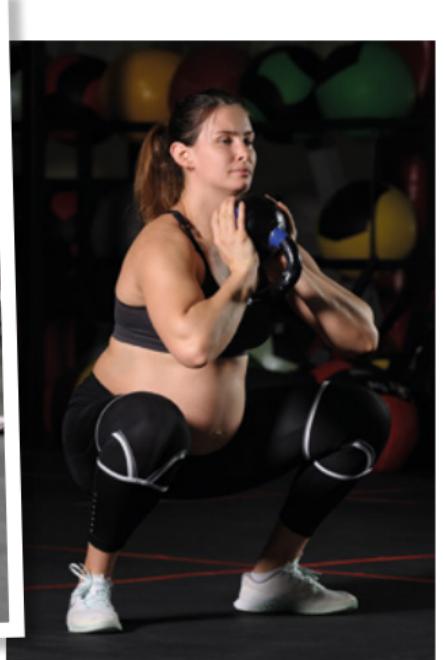


Wissenswertes

„Schwangerschaft und Sport? Lieber nicht!“ Solche Aussagen und mangelhafte Aufklärungen sorgen für Unsicherheit. Rund 80 % der Schwangeren bewegen sich zu wenig oder gar nicht.⁴ Einige andere Kulturen zeigen, dass es auch anders geht: die schwangeren Frauen bewegen sich (arbeitsbezogen) weiterhin so viel wie vorher.

Die mangelnde Bewegung kann unter anderem zu Rückenschmerzen, Depressionen oder auch Schwangerschaftsdiabetes führen.

Aber: Wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen immer mehr die positiven Eigenschaften von Sport in der Schwangerschaft und das nicht nur für die Mutter, sondern auch für das Kind. **Es muss also heißen „Schwangerschaft und Sport? Na klar, (aber richtig angepasst)!“.**



Welche Sportart ist die Richtige?

Durch hormonelle Veränderungen (Östrogen und Relaxin) werden Bänder, Sehnen und Bindegewebe weicher. Dies beeinflusst die Auswahl und Intensität der Sportart.

Trotzdem gibt es kein Richtig oder Falsch. **Das „Was“ ist also nicht entscheidend, sondern das „Wie“.** Trainierende sollten stets individuell betrachtet werden: Wie ist der aktuelle Trainingszustand? Was sind die Ziele? Gibt es Schwangerschaftserfahrungen? Wie viel Zeit kann für das Training eingeplant werden?

Berücksichtigt man diese Faktoren, reicht es oftmals schon, Trainingshäufigkeit, -umfang und -intensität anzupassen.

Relative und absolute Risikofaktoren können ärztlich abgeklärt werden. Erst wenn diese wirklich auftreten, ist auf sportliche Aktivität zu verzichten.



Das Training sollte sich immer gut anfühlen, Spaß machen und das Wohlbefinden steigern.

Vor der Schwangerschaft

Allgemein gilt: war man vor der Schwangerschaft schon sportlich aktiv, so kann das meiste Training/die meisten Sportarten noch bis zum 8. Monat weitergeführt werden.

Entscheiden Sie sich nun erst sportlich aktiv zu werden? Das finden wir klasse! Gern beraten wir Sie und stellen ein passendes Training zusammen.

Während der Schwangerschaft^{1,2,3,7}

Empfohlen wird ein Ganzkörper-Krafttraining. Neben dem Gerätetraining sind „freie Übungen“ wie Kreuzheben, Kniebeugen, Hip Thrust oder Rudern sinnvoll.

Hier können viele Übungen abgeändert werden:
z.B. Kniebeugen mit Stange – Kurzhantel Kniebeuge – Sumo Kniebeuge – Box Kniebeuge oder: Hip Thrust mit Stange – Hip Thrust mit Kurzhanteln – Hip Thrust mit Widerstandsband – Hip Thrust einbeinig



Die Intensität richtet sich nach dem Trainingsstand. Viele Studien weisen aber auf moderate Intensitäten hin:

**2–3 mal Woche,
6–8 Übungen,
3 x 15–20 Wiederholungen,
Intensität 45–60 % MVC**

Ein aerobes Ausdauertraining ist eine sinnvolle Ergänzung.

Das Trainingsgewicht wird in den Trimestern geringer werden und das ist völlig in Ordnung!

Im zweiten Trimester sollten einige Übungspositionen angepasst werden:

- Übungen in Rückenlage begünstigen das Vena Cava Kompressionssyndrom (Blutrückfluss verlangsamt, starker Blutdruckabfall). Übungen wie die Brücke oder Bankdrücken können noch gemacht werden. Die Liegezeit sollte reduziert werden, richten Sie sich in den Pausenzeiten der Übung auf.
- Übungen bei denen der intraabdominale Druck zu stark wird, z.B. Bankstütz oder Liegestütze. Probieren Sie Varianten im Halbstand aus. Wir helfen Ihnen gern!

Weiterhin zu beachten: die gerade Bauchmuskulatur sollte nicht mehr isoliert trainiert werden, damit sich der Uterus genügend ausdehnen kann.

Ernährungsempfehlungen^{4,8}

Der Energiebedarf steigt während des Schwangerschaftsverlaufs generell nur leicht.



Daher sollte die Kalorienzufuhr stabil gehalten werden, um den Verbrauch bei Sport- und Alltagsbewegungen auszugleichen und die optimale Fötusversorgung und Gewebebildung zu gewährleisten.



Wichtiger: der Bedarf an einzelnen Mineralstoffen (z. B. Vitaminen, Spurenelementen) steigt an. Daher ist auf die Nahrungsqualität besonders zu achten. Optimal sind Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte etc.

Nach der Entbindung



Alltagsaktivitäten können nun wieder gesteigert werden. Unterstützend dazu dient das Krafttraining der großen Muskelgruppen. Alle Übungen schließen das Training des Beckenbodens mit ein.

Um die entstandene Rektusdistase zu schließen, sollte die gerade und schräge Bauchmuskulatur gleichermaßen trainiert werden. Empfohlene Übungen hierfür können wir für Sie in Ihren Trainingsplan integrieren.

Wichtiger Tipp:

Machen Sie sich selbst keinen Druck, um den „vor der Schwangerschaft“-Körper zurück zu bekommen. Nach der Geburt braucht ihr Körper mehr Zeit zu regenerieren.



Vorteile des Trainings^{1,3,6,7}

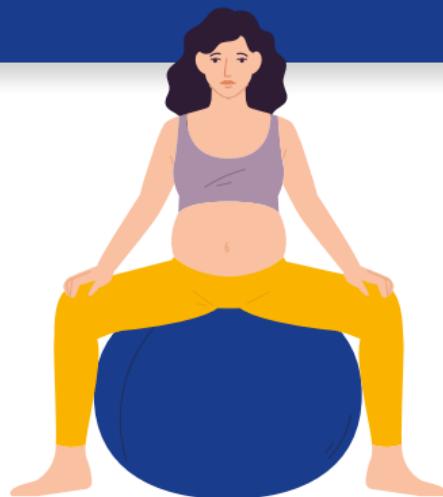
- Erhalt oder Erhöhung der Grundfitness mit Beeinflussung des Fatigue-Syndroms
- Positive Körperwahrnehmung des gesamten Schwangerschaftsverlaufes
- Steigerung des Wohlbefindens, positive Körperwahrnehmung
- Positive Beeinflussung der Stimmung und des Schlafes (weniger auftretende Wochenbettdepression)
- Reduziertes Risiko eines Schwangerschaftsdiabetes und Bluthochdruck
- Reduziertes Risiko einer Frühgeburt
- Verbessertes Plazentawachstum
- Weniger Rückenbeschwerden
- Weniger Gewichtszunahme und schnellerer Gewichtsverlust nach Entbindung
- Stoffwechsellage des Kindes ist langfristig besser
- aktive Mutter: niedrigeres Risiko metabolischer Dysfunktionen des Kindes
- Kinder aktiver Mütter weisen eine verbesserte Stresstoleranz auf



Allgemeine Trainingstipps^{1,2,6,7}

- Sturzrisiko vermeiden
- Training anpassen (an aktuellem Gesundheitszustand, Bauchumfang)
- Verringerung der Liegezeit in Rückenlage ab dem 2. Trimester
- Meidung von intraabdominalem Druck
- leichtes Auf- und Abwärmen
- Flüssigkeitsverlust (z. B. durch Schwitzen) sollte ausgeglichen werden – positive Milchbildung
- vor dem Training essen, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten
- Stillen vor dem Training, da es danach zum Spannungsgefühl in der Brust kommen kann (=erschwertes Stillen)

Lassen Sie sich nicht von Anderen verunsichern! Diese kennen vielleicht keine trainierenden Schwangeren. Sie können ihr Training weiter fortführen. Die Hauptsache ist, Sie fühlen sich wohl! Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gern weiter!



Sie haben Fragen zu diesem oder anderen Themen?

Vereinbaren Sie gern Ihren persönlichen Termin!



DianaMedicalSport liegt direkt gegenüber von Kurhaus und Kurpark – im Zentrum Bad Bevensens und auf dem Gelände der DianaKlinik.

[DianaMedicalSport](#)
[Dahlenburger Str. 2a](#)
[29549 Bad Bevensen](#)

Tel.: [05821 80-3168](tel:0582180-3168)
E-Mail: info@diana-medicalsport.de
www.diana-medicalsport.de

Keine Neuigkeiten verpassen?
Jetzt für den [Newsletter anmelden!](#)



Folgen Sie uns auf 

Immer auf dem neuesten Stand:

Und damit das auch so bleibt, haben wir hier die aktuellsten Quellen zu diesem Thema für Sie

- [1] Ferrari, N. & Graf, C. (2017). Bewegungsempfehlung für Frauen während und nach der Schwangerschaft. In: Gesundheitswesen
- [2] Hinman, S. et al. (2015). Exercise in Pregnancy: A Clinical Review. In: Sports Health
- [3] Hutterer, C. (2019). Sport mit Babybauch – eine runde Sache. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin
- [4] Kleinert, J. & Sulprizio, M. (2008). Wahrgenommener Informationsgrad als Bedingung von körperlicher Aktivität in der Schwangerschaft. In: Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaften
- [5] Koletzko, B. et al. (2012). Ernährung in der Schwangerschaft Teil 1. In: Ernährungsmedizin, Gynäkologie
- [6] Wäscher, C. & Karsten-Reck, U. (2016). Praxisnahe Empfehlungen für eine bewegte Schwangerschaft. In: Bewegungstherapie & Gesundheitssport
- [7] Schoenfeld, B. (2011). Resistance Training During Pregnancy: Safe and Effective Program Design. In: Strength and Conditioning Journal
- [8] www.gesund-ins-leben.de/inhalt/bewegung-in-der-schwangerschaft-29552.html (Zugriff am 05.12.19)