

SPORT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Fitnessstipps für werdende Mütter



Inhalt

Das Baby macht mit!	4
Darum tut Sport in der Schwangerschaft werdenden Mamas gut	5
Diese Sportarten sind für Mama und Kind geeignet	6
Diese Sportarten solltest du lieber vermeiden	8
Sport in den verschiedenen Stadien deiner Schwangerschaft	9
Sport als frisch gebackene Mama	12
Herausgeber	14



Sport in der Schwangerschaft galt lange Zeit als tabu. Zurücklehnen und Schonen war die Devise. Mittlerweile ist bekannt, dass regelmäßige sportliche Aktivitäten bei schwangeren Frauen das Körpergefühl verbessert, die Stimmung hebt und auch die für die Geburt nötige Kondition für die Niederkunft schafft. Bewiesen ist außerdem, dass Fitness in der Schwangerschaft Beschwerden wie Venenstau und Wadenkrämpfe positiv entgegen wirkt. Die Voraussetzung hierbei ist immer, dass Mutter und Kind gesund sind. Nach jeder sportlichen Belastung, solltest du als werdende Mama außerdem eine mindestens 24-stündige pause einhalten, damit dein Körper sich vollständig regenerieren kann.



„Sport bzw. Bewegung in der Schwangerschaft tut jeder Frau gut. Hierbei kommt es jedoch auf das Ausmaß und die Art des Sports an.“

Karoline Brosselt, Hebamme

Das Baby macht mit!

Schwangere Frauen können generell bis zur Geburt sportlich aktiv sein. Natürlich ist jede Schwangerschaft besonders und birgt Risiken – darum sollte auch immer mit dem Arzt abgesprochen werden, wie viel Bewegung gut und eventuell sogar empfehlenswert ist.

Wenn keine Erkrankungen oder Schwierigkeiten während der Schwangerschaft bekannt sind, wird das Baby durch moderate Bewegung und Training nicht geschädigt. Der puls des Babys steigt auch immer mit. Hier ist die Faustregel: Solange du dich noch unterhalten kannst, ist das Anstrengungslevel angemessen.

„Sportliche Aktivitäten sind gesund und tun dem Kind als auch der Mutter gut. Wichtig ist dabei, dass es sich um nicht hochintensive Trainingseinheiten handelt.“

Yevgen Popov, Personal Trainer



„Sport stärkt die Muskulatur, fördert die Sauerstoffaufnahme im Blut, schüttet Endorphine aus, verringert die Gewichtszunahme, verringert die Wasseransammlung im Körper, strafft das Bindegewebe, stärkt das Immunsystem, wirkt gegen Schwangerschaftsdiabetes (oder bei Schwangerschaftsdiabetes positiv)“

Alexandra Bulla,
Personal Trainerin

Darum tut Sport in der Schwangerschaft werdenden Mamas gut

Wenn du es schaffst, dich zu überwinden und während der neun Schwangerschaftsmonate halbwegs aktiv zu bleiben, wirst du in mehrfacher Hinsicht belohnt. Fitness in der Schwangerschaft kann viele Beschwerden vorbeugen und lindern.

„In der Vergangenheit hieß es, sportliche Frauen hätten aufgrund des höheren Muskeltonus eine schwerere Geburt. Dies können wir so nicht bestätigen. Im Gegenteil führt die gesteigerte Fitness zu mehr Kraft auch während der Geburt und fördert so einen schnelleren Geburtsprozess.“ Frauke Köhlert, Heilpraktikerin



Regelmäßige Bewegung...

- » Kurbelt den Kreislauf an
- » Kann Schwangerschaftsdiabetes vorbeugen
- » Löst Verspannungen
- » Beugt Rückenschmerzen vor
- » Regt den Stoffwechsel an
- » Beugt Ödemen und Wassereinlagerungen vor
- » Sorgt für Ausgeglichenheit
- » Senkt die Thrombosegefahr
- » Verhindern Wadenkrämpfe und Krampfadern
- » Fördert die Entwicklung der Sinnesorgane des Babys
- » Fördert die Durchblutung
- » Verstärkt für die Gefäßneubildung des Gewebes
- » Verbessert die Versorgung mit Nährstoffen und Abtransport von Abbauprodukten
- » Senkt den Blutzuckerspiegel



Diese Sportarten sind für Mama und Kind geeignet

Ärzte und Hebammen empfehlen bei einer aus medizinischer Sicht komplikationslosen Schwangerschaft, die Ausübung „sanfter“ Sportarten. Dabei sind verschiedene Bewegungsformen gemeint, die einerseits deine Ausdauer und andererseits die Muskeln trainieren beziehungsweise stärken sollten. Alle Sportarten solltest du aber nur in einem moderaten Ausmaß durchführen. Hierbei darfst du dich natürlich ein wenig anstrengen, extensives Auspowern ist aber nicht angesagt.

Geeignete gelenkschonende Ausdauersportarten:

- » Nordic Walking
- » Joggen (bis zum 4. Monat)
- » Radfahren
- » Schwimmen
- » Pilates
- » Yoga (*Wichtig: ab 32. SSW keine Über-Kopf-Übungen wie die Kerze mehr machen. Das Baby könnte sich in Beckenendlage drehen.*)
- » (Schwangeren-) Gymnastik
- » Qi Gong
- » Bodyweighttraining (Fitness mit eigenem Körpergewicht)
- » Moderates Fitnesstraining ohne große Gewichte
- » Wassergymnastik
- » Wasserspinning

Hier ist es also wichtig auf den eigenen Körper zu hören. Frauen entwickeln im Laufe der Schwangerschaft ein sehr gutes Gefühl für sich und ihre Bedürfnisse. Daher solltest du die Signale deines Körpers während der sportlichen Betätigung immer gut im Auge behalten und aufhören, bevor Erschöpfungszustände drohen. Bei Blutungen, Schmerzen, Schwindel oder Unwohlsein solltest du das Training sofort abbrechen und gegebenenfalls auch mit deinem Arzt sprechen beziehungsweise dich untersuchen lassen.

Während deiner Schwangerschaft ist das Training im Fitnessstudio auf dem Crosstrainer und auf dem Fahrradergometer (gegen Ende der Schwangerschaft: Liegefahrrad) bestens geeignet. Bei Tanz-, Aerobic- oder Step-Aerobic-Training gilt: Bitte nur wenig und später gar nicht mehr springen, eher leichtere Choreographien und möglichst wenig Drehungen! Insbesondere solltest du starke Erschütterungen, Einschläge oder Druckbelastungen so minimal wie möglich halten.

Der Besuch im Fitnessstudio ist angemessen, wenn...

- » Du nicht bis zur totalen Erschöpfung trainierst
- » Du ab dem 4. Monat keine Kraftübungen in Rückenlage mehr durchführst
- » Du genug trinkst
- » Du starke Bauchmuskelübungen wie Crunches (Bauchpressen) vermeidest
- » Deine Herzfrequenz nicht auf über 140 Schläge/Min. steigt
- » Du auf ausreichend Pausen im Liegen und Sitzen achtest



„Während der Schwangerschaft ist ein stabiler, kräftiger Beckenboden wichtig, weil er das Kind trägt und die Haltung stabilisiert. Bei der Geburt ist es jedoch wichtig, den Beckenboden locker lassen zu können. Demnach sollten Schwangere sich auf das gezielte Anspannen und Entspannen des Beckenbodens konzentrieren.“



Diese Sportarten solltest du lieber vermeiden

Einige Sportarten sollten werdende Mütter von ihrem Trainingsplan streichen. Das betrifft vor allem Aktivitäten, die mit einem erhöhten Verletzungsrisiko verbunden werden, beziehungsweise bei denen schwangere Frauen einer erhöhten Sturzgefahr ausgesetzt sind.

Wenn du gerne ausgiebig wandern gehst, solltest du darauf achten, nur geringe Höhenunterschiede zu überwinden und Gebiete, die auf über 2.500 Metern gelegen sind, zu meiden. Von jeglichen Formen des Leistungssportes raten Hebammen und Ärzte während der Schwangerschaft ab.

Nicht geeignet Sportarten sind:

- » Wettkampf- und Hochleistungssportarten wie Marathon
- » Kampfsportarten
- » Sportarten mit heftigen und ruckartigen Bewegungen wie Tennis und Squash
- » Sportarten mit Sturzgefahr wie Reiten, Inlineskating, Schlittschuhlaufen, Skifahren und Snowboarden
- » Mannschaftssportarten mit Sturz- und Verletzungsgefahr wie Basketball, Volleyball



Sport in den verschiedenen Stadien deiner Schwangerschaft

1. Trimester

Solange du dich während des Sporttreibens wohlfühlst, gibt es eigentlich keine Einschränkung. Die meisten Schwangeren Frauen, sind in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten oft durch permanente Müdigkeit und Schwangerschaftsübelkeit geschwächt. In dieser Zeit benötigt dein Körper viel Energie für die Hormonumstellung, sodass eventuell kaum Kraft für sportliche Betätigungen übrig bleibt. Moderater Sport und ausgedehnte Spaziergänge sind in dieser Zeit also besser als anstrengende Fitnessübungen.

Beim Yoga werden all deine Muskelpartien sanft aber gezielt trainiert. Außerdem kannst du dort lernen deine Atmung gezielt einzusetzen, was für die spätere Niederkunft nur von Vorteil sein kann. Das Resultat ist eine bessere Körperspannung und vor allem ein gestärkter Rücken. Erholung und Entspannung ist grade in dieser Zeit der Schwangerschaft empfehlenswert. Ärzte empfehlen zum Beispiel einen Wellnessstag in der Sauna. Wenn du hier auf niedrige Temperaturen achtest, kann ein entspannender Saunagang nicht schädlich für dich oder dein Baby sein.

Positiver Effekt: regelmäßiges Saunieren entspannt nicht nur den Geist sondern auch die Muskeln – sie werden locker und weicher. Diese Faktoren können die Geburt erleichtern.

Hierbei ist zu beachten, dass:

- » Du niedrige Temperaturen (etwa 50–60 Grad) einhältst
- » Du die unterste Bank in der Sauna wählst
- » Du dich im Anschluss lieber unter der kalten Dusche als im Becken abkühlst
- » Du dich nach dem Saunagang mindestens 20 Minuten ausruhst
- » Du die Sauna nicht mehr als einmal in der Woche besuchst



2. Trimester

Text bitte austauschen in: Den meisten schwangeren Frauen, geht es in der Regel ab dem vierten Monat, nicht auch zuletzt aufgrund der Schwangerschaftshormone besser. Nun kann also wieder an Sport gedacht werden. Vom vierten bis zum siebenten Monat ist der Babybauch in der Regel noch kleiner und wenig störend. Wenn du dich wohl und energetisch fühlst, steht dem sporteln in dieser Zeit der Schwangerschaft nichts im Wege. Joggen beinhaltet recht hohe Stoßbelastungen, was ungünstig für deinen Beckenboden und die Gelenke ist. Falls du eine geübte und trainierte Läuferin bist, ist das Joggen bis zum 4. Monat kein Problem. Danach solltest du eher einen anderen Aus-

dauersport wie zum Beispiel Nordic Walking oder Schwimmen wählen. Im 2. Trimester deiner Schwangerschaft steht die gesunde Entwicklung deines Babys im Vordergrund. Die Zellen sind dabei, sich auszudifferenzieren und einen vollständigen, funktionsfähigen Körper zu bilden. Für diesen Prozess muss dein Körper jederzeit ausreichend versorgt sein. Diäten, eine schlechte Sauerstoffversorgung oder übertrieben harter Sport in der Schwangerschaft bergen das Risiko eines Versorgungsdefizits. Der Fötus ist jetzt nicht mehr hinter der Schambeinfuge geschützt und ein mögliches Bauchtrauma, z.B. durch einen Schlag, kann gefährlich werden.

Mannschaftssportarten, Reiten oder Klettern solltest du wegen der Verletzungsgefahr lieber vermeiden



„In der Frühschwangerschaft sollte die Schwangere sich an die Empfehlungen halten (kein High-Impact, keine Risikosportarten); im mittleren Trimenon ist eigentlich alles erlaubt, was gut tut und im letzten Drittel der Schwangerschaft wird der wachsende Bauch schon bestimmen, was an sportlicher Aktivität noch geht. Wichtig ist, auf den eigenen Körper zu hören.“

Marion Sulprizio, Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie
am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln

3. Trimester

Ab dem siebten bis achten Monat fällt es vielen Schwangeren aufgrund des größer werdenden Babybauches immer schwerer, sich schnell und über längere Zeit zu bewegen. Wird der Druck im Bauchraum durch ruckartige Bewegungen nochmals erhöht, kann diese Spannung nachgeben, was schlimmstenfalls eine Frühgeburt auslöst – daher der bekannte Rat an Schwangere, keine schweren

Lasten zu heben. Die Sportarten sollten demnach deinem aktuellen Schwangerschaftsmonat angepasst sein.

Ab dem siebten bis neunten Monat solltest du eher Sportarten bevorzugen, die deine Beweglichkeit und Entspannung fördern. Yoga, Pilates, Walking und Aquagymnastik sind Beispiele hierfür. Der Auftrieb im Wasser entlastet

Gelenke und Rücken. Generell solltest du als werdende Mama immer danach gehen, was dir gut tut und wobei du dich wohlfühlst.



Sport als frisch gebackene Mama

Das Baby ist da - herzlichen Glückwunsch! Bevor du dich wieder dem Sportprogramm widmest, solltest du auf jeden Fall das Wochenbett (die ersten acht Wochen nach der Entbindung) abwarten.

Der erste Sport nach dem Wochenbett sollte auch auf jeden Fall die Rückbildung sein, um die durch Schwangerschaft und Geburt geschwächten Bauchmuskeln und den Beckenboden zu festigen. Erst nach einem vollständig abgeschlossenen Rückbildungsprogramm ist es einer Neu-Mama zu empfehlen, wieder Sport zu betreiben.



Zu empfehlen sind also Aktivitäten wie:

- » Rückbildungskurse
- » Beckenbodenzentrierter Sport
- » Yoga
- » Pilates
- » Moderates Krafttraining
- » Schwimmen

„Es sollte nicht direkt nach der Niederkunft wieder mit dem vollen Fitnessprogramm angefangen werden. Der Beckenboden ist noch nicht voll belastbar, daher empfehle ich eher Sportarten wie Pilates, Halteübungen und schonende Übungen für den Beckenboden.“

Torsten Muhlack, Personal Trainer

Im ersten Jahr nach deiner Entbindung solltest du keine Sportarten mit schnellen Stopp oder/und Flugphasen betreiben. Der Halteapparat der Gebärmutter und des Beckenbodens sind in dieser Zeit noch weiter weich und elastisch. Die gesamte körperliche Rückbildung nach der Geburt dauert zwischen 1–2 Jahren! Frauen, die dies nach der Geburt nicht beachten

und vor der Rückbildung mit dem alten Sportprogramm beginne, können ernsthafte Folgen davon tragen. Inkontinenz von Urin und Stuhl aufgrund eines noch zu schwachen Beckenbodens können auftreten oder werden erst im Alter mit den beginnenden Wechseljahren bemerkt. Auch Rückenschmerzen wegen der noch schwachen Bauchmuskulatur können die Folge sein.

Nicht zu empfehlen sind Sportarten wie:

- » Joggen
- » Crosstrainer
- » Trampolinspringen
- » Sportarten mit schnellen Stopp oder/und Flugphasen

„Besonders nach einem Kaiserschnitt sollte man nicht nur liegen, sondern frühzeitig wieder aufstehen und sich bewegen, um die Wundheilung zu verbessern und auch um das Thromboserisiko zu senken.“

Dr. Maximilian Franz,

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe



Herausgeber

SportScheck GmbH

Neuhauser Straße 21, 80331 München

Hotline: (24h) 089 - 6110 1616

Fax: 01806 - 50 51 50

E-Mail: service@sportscheck.com

Handelsregister: B79508, Amtsgericht München

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE 8111 46997

Geschäftsführung

Markus Rech (Vors.), Jan Kegelberg, Lars Schöneweiß

Vorsitzende des Beirats: Neela Montgomery

© 2016 SportScheck GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Erschienen: 2016, Format: PDF

Haftungsausschluss

Wichtiger Hinweis: alle Ratschläge wurden von den Autoren sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Sie sind für Menschen mit normaler Konstitution geeignet. Dennoch sind Sie selbst aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit Sie diese Vorschläge umsetzen können und möchten. Lassen Sie sich in allen Zweifelsfällen zuvor durch einen Arzt oder Therapeuten beraten. Weder SportScheck und Verantwortliche noch Autoren können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Fotos: shutterstock (Olena Yakobchuk, fizkes, wavebreakmedia, Dmitry Zimin, Syda Productions, TZIDO SUN, project1photography, Kaspars Grinvalds, Syda Productions, Tetiana Iatsenko)