



© dolgachov / iStock / Getty Images

Sport in der Schwangerschaft

Auf Sport muss in der Schwangerschaft nicht verzichtet werden. Allerdings muss die werdende Mutter dabei einige **Vorsichtsmaßnahmen** beachten. Auch sind nicht alle Sportarten für sie geeignet.

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention rät gesunden Schwangeren zu 30-minütigem Sport am Tag. Und das nicht ohne Grund, denn körperliche Aktivität während der Schwangerschaft geht mit po-

sitiven Effekten für Mutter und Kind einher. Prinzipiell haben körperlich aktive Schwangere während der neun Monate weniger gesundheitliche Probleme. Zudem meistern sie die Anstrengungen der Geburt oft leichter und sind auch danach schneller wieder fit.

Vorteile für die Mutter
Voraussetzung ist ein normaler Verlauf der Schwangerschaft, bei der keine Schwangerschaftskomplikationen wie anhaltende Blutungen, vorzeitige Wehen oder ein zu frühes Öffnen des Muttermundes zu verzeichnen sind. Körperliche Aktivität ver-

bessert die Sauerstoffversorgung, unterstützt physiologische Anpassungsvorgänge und mildert typische unangenehme Folgen der körperlichen Veränderungen, die eine Schwangerschaft mit sich bringt. So kann mit adäquater Bewegung nicht nur die Fitness gesteigert wer-

den. Ebenso wird das Thromboserisiko gesenkt und Ödemen entgegengewirkt. Darüber hinaus wird eine zu starke Gewichtszunahme und damit eine zu große Belastung der Gelenke verhindert. Mit weniger überflüssigen Kilos sinkt zudem das Risiko für einen Schwangerschaftsdiabetes. Ebenso treten Haltungsschäden und Rückenschmerzen weniger häufig auf. Zugleich profitiert die Psyche. Depressive Verstimmungen oder Stimmungsschwankungen sind bei sportlich aktiven Frauen seltener vorhanden als bei Bewegungsmuffeln.

Gutes für das Kind Auch das Ungeborene gewinnt. In Studien konnte gezeigt werden, dass Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft Aerobic betrieben haben, eine langsamere und variabelere Herzrate entwickelten, was für ein gesundes Herz spricht. Außerdem gibt es Hinweise, dass sich die sportliche Aktivität der Mutter günstig auf die Gehirnentwicklung des Kindes auswirkt. So waren in Untersuchungen die Kinder trainierter Mütter wacher und aktiver als die der inaktiven Frauen. Außerdem scheint sich beim Ungeborenen seltener eine ungünstige Stoffwechsellage einzustellen, die mit einem erhöhten Risiko für Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergeht.

Regeln beachten Prinzipiell sollte der Sport zum jeweiligen Schwangerschaftsdrittel und zum aktuellen Befinden passen. So ist nicht jede Sportart die gesamte Schwangerschaft über gleichermaßen geeignet. Während zu Anfang Joggen ideal sein kann, belastet wenige Wochen später der dicke Bauch die gelockerten Gelenke und drückt durch unsanftes Auftreten beim

Laufen zu stark auf den Beckenboden. Dann ist ein Wechsel zum Walken angebracht bis schließlich die letzte Zeit vor der Entbindung Aquagymnastik und Schwimmen die besseren Alternativen sein können. Zudem muss bei der Intensität der ausgeführten Aktivitäten der Trainingszustand der Schwangeren individuell beachtet werden. Untrainierte Frauen sollten lediglich eine moderate körperliche Aktivität in ihren Alltag integrieren und nicht unbedingt mit einer neuen Sportart beginnen. Sportlich aktive Frauen, die schon vor der Schwangerschaft regelmäßige Sport betrieben haben, sind hingegen trainiert und können ihr Training meist sogar unverändert weiterführen.

Allerdings sollten sie sich nicht körperlich überanstrengen. Grundsätzlich gilt zu beachten, dass die Trainingsintensität immer im aeroben Bereich liegen muss, um die Sauerstoffversorgung des Fetus nicht zu gefährden. Eine zu lange, intensive körperliche Belastung muss vermieden werden, da das Blut sonst zugunsten der Muskulatur und zuungunsten der Gebärmutter umverteilt wird. Zudem ist dann ein Anstieg der mütterlichen Körperkerntemperatur nicht auszuschließen, was unter Umständen das Risiko für fetale Fehlbildungen und Schwangerschaftskomplikationen erhöhen kann.

Experten raten, sich an Land für maximal 35 Minuten bei 80 bis 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz bei höchstens 25 Grad Celsius und einer relativen Luftfeuchte von maximal 45 Prozent körperlich zu betätigen. Als Faustregel kann man der Schwangeren auch den „Talk-Test“ ans Herz legen. Er besagt, dass die Belastung nicht zu hoch ist, solange man sich beim Training noch mühelos

unterhalten kann. Wer eine Pulsuhr besitzt, erkennt eine zu starke Belastung daran, dass der Puls über 140 Schläge pro Minute steigt. Letztendlich sollten werdende Mütter auf ihr Bauchgefühl verlassen und den Sport unterbrechen, wenn sie sich nicht mehr wohl fühlen und es ihnen einfach zu viel wird.

Geeignete Sportarten

Schwimmen und Aquagymnastik gelten als die idealen Sportarten, die Schwangere bis kurz vor der Entbindung ausüben können. Durch den Auftrieb werden die Gelenke geschont und der Wasserdruck wirkt Ödemen entgegen. Außerdem wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule gut trainiert. Empfehlenswert sind auch Spaziergehen, Walken, Wandern, Yoga und Pilates. Vor allem Sportarten wie Yoga und Pilates stärken nicht nur den Rücken, sondern haben auch Entspannungseffekte und helfen somit abzuschalten und Stress abzubauen. Spaziergehen und Walken sind wiederum gute Möglichkeiten für Untrainierte, um in Bewegung zu kommen. Zusätzlich integrierte moderate Kräftigungsübungen für Rumpf- und Rückenmuskulatur tragen zudem zur Verbesserung der Haltung bei und beugen Rückenschmerzen vor.

Beim Bauchmuskeltraining dürfen nur die schrägen und nicht die geraden Bauchmuskeln trainiert werden. Zudem sollten ab der 28. Woche keine Übungen mehr in Rückenlage erfolgen, um ein Einklemmen der unteren Hohlvene durch den Uterus zu vermeiden. Auch Joggen ist nicht uneingeschränkt empfehlenswert. In den letzten Wochen der Schwangerschaft sollte nur noch ein langsames Tempo gewählt werden, um Gelenke, Wirbelsäule und den Beckenboden nicht zu belasten.

Bitte meiden Tabu sind Sportarten mit einem erhöhten Verletzungsrisiko. Hormonell bedingt lockern sich in der Schwangerschaft Bänder, Sehnen und Bindegewebe. Damit steigt die Neigung zu Überdehnungen und instabilen Gelenken, was mit einer erhöhten Sturz- und Verletzungsgefahr verbunden sein kann. Sportarten mit abruptem Abbremsen, starken Beschleunigungen und schnellen Drehungen wie Tennis, Squash und andere Ballsportarten sind jetzt riskanter und daher nichts für Schwangere. Zudem tun die Erschütterungen und ruckartigen Bewegungen weder dem Kind im Mutterleib noch dem Beckenboden gut. Ebenso gehen Reiten, Skifahren, Geräteturnen, Inlineskaten, Surfen oder Extremsportarten wie Fallschirmspringen oder Klettern mit erhöhter Sturzgefahr einher und sind daher nicht in der Schwangerschaft geeignet. Schwangere sollten auch anspruchsvollen Kraftsport ebenso wie Sportarten mit intensivem Körpereinsatz wie Kampf- und Mannschaftssportarten meiden.

Schwangerschaftsgymnastik

Unter diesem Begriff werden spezielle Sportkurse für Schwangere angeboten. Übungsschwerpunkte sind dabei Beckenbodentraining und Kräftigungsübungen der Unterleibsmuskulatur. Diese Kurse sind äußerst empfehlenswert. Sie tragen zur Entspannung und Stärkung des eigenen Körpergefühls bei und schützen vor möglichen Beschwerden vor und nach der Geburt. Nach der Entbindung kommt der Körper mit Rückbildungsgymnastik wieder in Form. ■

*Gode Chlond,
Apothekerin*