GYN
KÖ 70
Dr. med. Nadine Mark
Dr. med. Berit Deiters
Ulrike Piro
gyn-koe70

Sport in der Schwangerschaft? Ja!

Sport ist gut für die werdende Mutter

- **Verbessertes Gewichtsmanagement**
  Werdende Mütter, die regelmäßig Sport treiben, nehmen in der Schwangerschaft weniger zu als körperlich inaktive Frauen. Nach der Geburt erlangen sie schneller wieder ihr ursprüngliches Gewicht.

- **Prävention von Rückenschmerzen**
  Viele Frauen haben während der Schwangerschaft Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Die Intensität der Rückenschmerzen lässt sich durch körperliches Training während der Schwangerschaft deutlich reduzieren.

- **Verringertes Risiko für einen Schwangerschaftsdiabetes**
  Frauen, die während der Schwangerschaft körperlich aktiv sind, haben ein geringeres Risiko für einen Schwangerschaftsdiabetes. Frauen, bei denen bereits ein Schwangerschaftsdiabetes diagnostiziert wurde, können durch Sport ihre Blutzuckerwerte senken.

- **Verringertes Risiko für Gestationshypertonie**
  In systematischen Studien konnte nachgewiesen werden, dass regelmäßiger Sport das Risiko für die Entstehung einer Gestationshypertonie und Präeklampsie um 40 % reduzieren kann.

- **Verringertes Risiko für Harninkontinenz**
  Das Risiko für eine postpartale Harninkontinenz kann durch sportliches Training ebenfalls um 40 % gesenkt werden.

- **Kürzere Geburtsdauer**
  Regelmäßiges körperliches Training kann die Geburtsdauer um durchschnittlich 30 Minuten verringern kann. Damit reduziert sich auch das Risiko für kritische Geburtsereignissen wie z.B. einem Not-Kaiserschnitt.

- **Verbessertes Körperbild und subjektives Wohlbefinden**
  Veränderungen des Körpers während der Schwangerschaft können das subjektive Körpergefühl einer Frau negativ beeinflussen.
  Körperliche Aktivität verbessert das Selbstwertgefühl und die Stimmung während der Schwangerschaft.



Sport ist gut für das Kind

Körperliches Training kann das Wachstum und die Entwicklung des Kindes positiv beeinflussen. Ausdauertraining unterstützt die Funktion der Plazenta und wirkt vorbeugend gegen eine übermäßige Gewichtszunahme des Ungeborenen (< 4000 g).

Die positiven Effekte des Sports während der Schwangerschaft auf das Kind wirken noch weit über die Geburt hinaus. So wurde nachgewiesen, dass Kinder von sportlich aktiven Müttern noch im Alter von 5 Jahren deutlich bessere Resultate in entwicklungsneurologischen Untersuchungen erzielten als Gleichaltrige, deren Mütter inaktiv waren.

Welche Sportarten sind empfehlenswert?

Empfehlenswert

- (Nordic-)Walking
- Ergometertraining
- Schwimmen
- Yoga
- Aquagymnastik
- dynamisches Krafttraining mit moderater Last (Geräte, freie Gewichte oder elastische Widerstandbänder)
- Stretching und Mobilisationsübungen

Nicht empfehlenswert

- Kontaktsportarten
- Sprung-, Stoß- und Rotationsbelastungen
- Sportarten mit erhöhtem Sturzrisiko
- Übungen in Rückenlage (nach dem 1. Trimenon)

Kontraindikationen: Wann sollten Schwangere auf Sport verzichten?

Kein Sport bei folgenden Symptomen

- fieberhafter Infekt
- Blasensprung
- vorzeitige Wehen
- ungeklärte anhaltende vaginale Blutungen
- Placenta praevia nach der 28. Schwangerschaftswoche,
- unkontrollierter Bluthochdruck oder Präeklampsie
- Zervixinsuffizienz
- intrauterine Wachstumsretardierung
- höhergradige Mehrlingsschwangerschaft

Abbruch des Trainings bei folgenden Symptomen

- vaginale Blutung
- Austritt von Fruchtwasser
- Bauchschmerzen
- Atemnot oder Kurzatmigkeit
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Brustschmerzen
- Muskelschwäche mit erhöhter Sturzneigung
- Schmerzen oder Ödem in den Unterschenkeln

Quelle: Frauenheilkunde up2date 4/2024, Dejan Reljic u.a.. Sport bei Schwangerschaft