

Presse-Informationen

Sport in der Schwangerschaft

Wie viel Sport können Schwangere machen? Welche Sportarten sind ratsam? Der Wissenschaftspodcast zum Muttertag am 14. Mai

Köln, 10. Mai 2023

Erst vor wenigen Tagen hat Hindernisläuferin Gesa Krause eine Tochter zur Welt gebracht. Über ihre Social-Media-Kanäle ließ sie die Öffentlichkeit an ihrer Schwangerschaft teilhaben, teilte häufig Fotos und Videos davon, wie sie mit dem Babybauch sportlich aktiv war. Noch im neunten Monat war sie auf dem Laufband unterwegs. Dafür erhielt Krause viel Anerkennung und Bestätigung, aber auch Kritik. Das zeigt: Zu Sport in der Schwangerschaft gibt es viele Unsicherheiten und Mythen. Anlässlich des Muttertags am 14. Mai nimmt sich der Wissenschaftspodcast der Deutschen Sporthochschule Köln „Eine Runde mit ...“ genau diesen Fragen an und klärt auf.

Mittlerweile ist unstrittig und wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegung in der Schwangerschaft Mutter und Baby guttut und sogar ganz konkret Krankheiten vorbeugen kann. Viele Schwangere sind jedoch unsicher, ob und wie lange sie ihren Lieblingssport ausüben können und woran sie erkennen können, was gut für sie und ihr Baby ist. Im „Podcast-Spezial“ von „Eine Runde mit ...“ zum Muttertag ist die Psychologin und Sportpsychologin Marion Sulprizio zu Gast.

Marion Sulprizio ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln und leitet den Arbeitskreis Sport und Schwangerschaft. An der Sporthochschule berät sie Leistungssportlerinnen und werdende Mütter unter anderem zum Sport in der Schwangerschaft. Im Podcast gibt sie Einblicke in die Datenlage: Warum sollten Schwangere Sport treiben? Welche Sportarten sind besonders geeignet? Und: Wie sieht es mit Leistungssport in der Schwangerschaft aus? Außerdem erklärt Marion Sulprizio, was es mit den verschiedenen Mythen auf sich hat, die rund um das Thema kursieren, zum Beispiel, dass Sport angeblich die Muttermilch sauer macht oder, dass sportliche Frauen längere und kompliziertere Geburten hätten. Das Gegenteil ist zumeist der Fall: „Sportliche Frauen können die Geburt und ihre Strapazen besser durchstehen“, ist Sulprizio überzeugt. Und sie sagt auch ganz klar: „Gesa Krause hat alles richtiggemacht.“ Aber auch für normal sportliche Schwangere gibt die Expertin Empfehlungen dazu, wie viel Sport möglich und ratsam ist.

„Eine Runde mit ...“ ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen und auf der Website der Deutschen Sporthochschule Köln zu finden: <https://www.dshs-koeln.de/einerundemit>.

Stabsstelle

Akademische Planung und Steuerung
Academic Management

Presse und Kommunikation

Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln · Deutschland
Telefon +49(0)221 4982-3850
Telefax +49(0)221 4982-8400
presse@dshs-koeln.de
www.dshs-koeln.de



Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine Maas (Abteilungsleitung)
Marilena Werth, Julia Neuburg



Unsere Presse-Informationen finden Sie auch [online](#).

Die Deutsche Sporthochschule Köln, Deutschlands einzige Sportuniversität, ist Mitglied der [Kölner Wissenschaftsrunde](#). Über 20 Netzwerkpartner*innen stärken den Wissenschaftsstandort Köln.