



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne

Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie

Sport & Schwangerschaft

www.sportundschwangerschaft.de

Dipl. Psych. Marion Sulprizio
can. Dipl. Sportwiss. Sabine Kanngiesser



Hintergrund „Coaching“

- Coaching mittlerweile als populärwissenschaftlicher Begriff
- Beratung, persönliches Feedback und praxisorientiertes Training (Fischer-Epe, 2004)
- fokussiertes Beratungsangebot für Menschen in (hier: sportlichen) Veränderungsprozessen (Migge, 2003)
- Coaching in seiner Ursprungsversion (Trainer-Athlet-Interaktion)
 - One-to-one-coaching
 - Kommunikationstools mit dem Ziel der Adhärenz/Compliance & Leistungssteigerung



„Online-Coaching“ Sport und Schwangerschaft

- Online-Coaching für Schwangere und Interessierte
- Beratung per Mail (<http://www.sportundschwangerschaft.de>)
- Wissenschaftlich fundierte, neue Erkenntnisse und Motivationshilfen zum Umsetzen von Sport vor, während und nach der Schwangerschaft
- Expertenteam besteht aus Sportpsychologen, Sportwissenschaftlern, Hebammen und Medizinern
- Fragestellungen und Unsicherheiten von untrainierten Schwangeren bis hin zu Hochleistungssportlern
- Spezifische, auf die Person zugeschnittene Antwort
- bisher insgesamt 200 Befragungen von Schwangeren
- Richtlinien und Beratung kein „Freibrief“



Anfragen – Zeitpunkt (Stand Januar 2009)

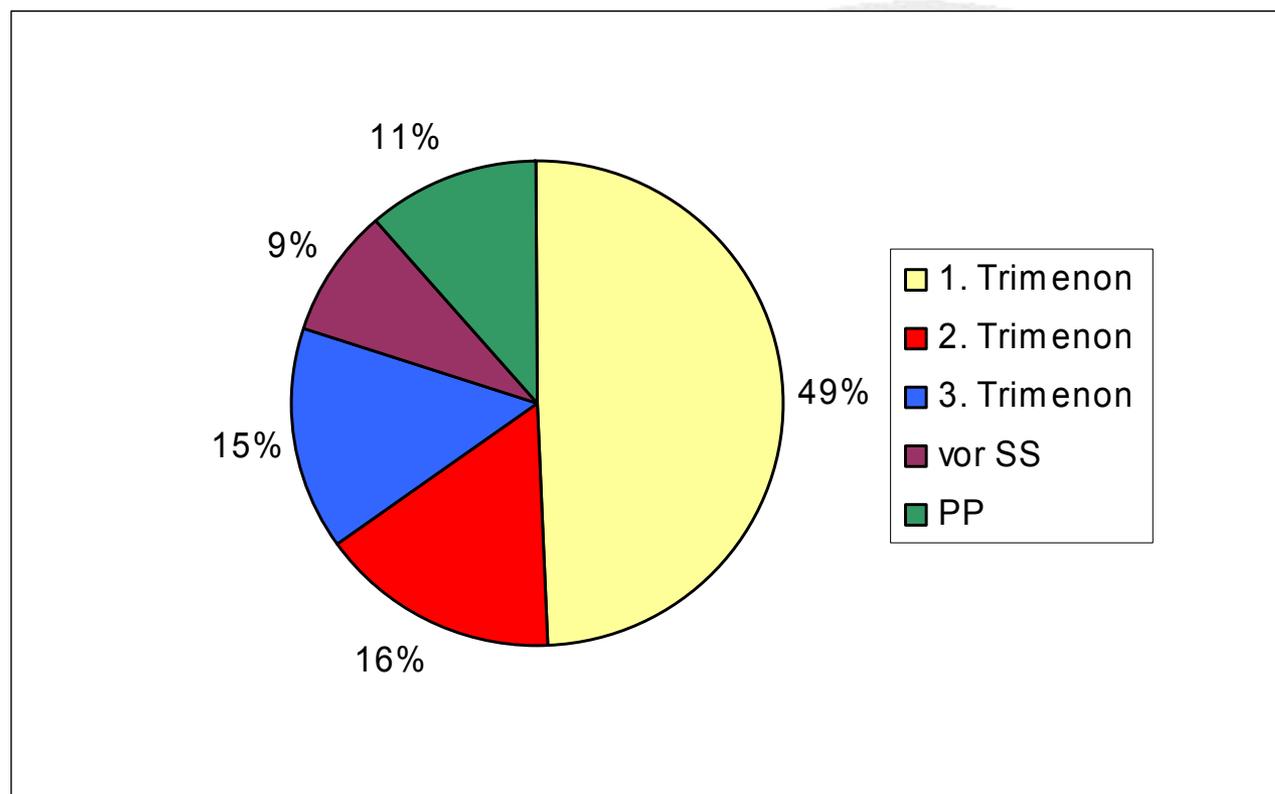
• 1. Trimenon → 69

• 2. Trimenon → 22

• 3. Trimenon → 21

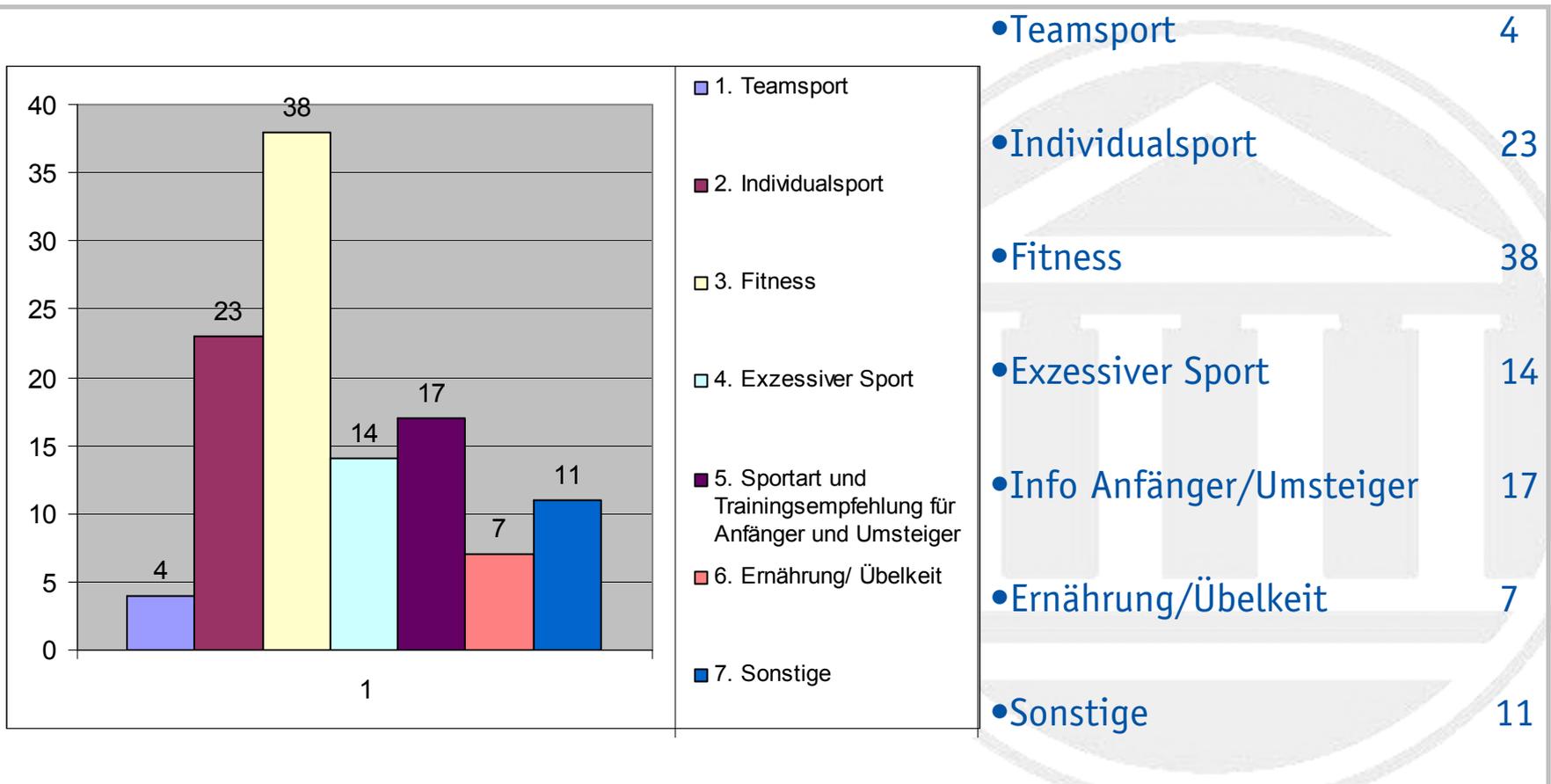
• Vor SS → 12

• PP → 16





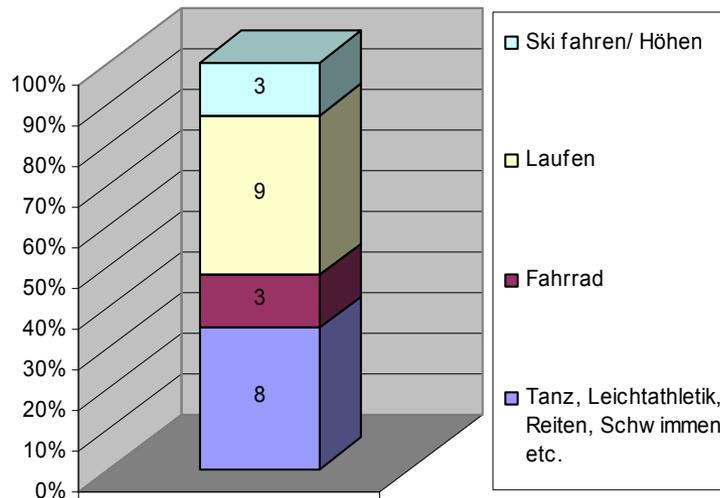
Sportartenzugehörigkeit (Stand Januar 2009)



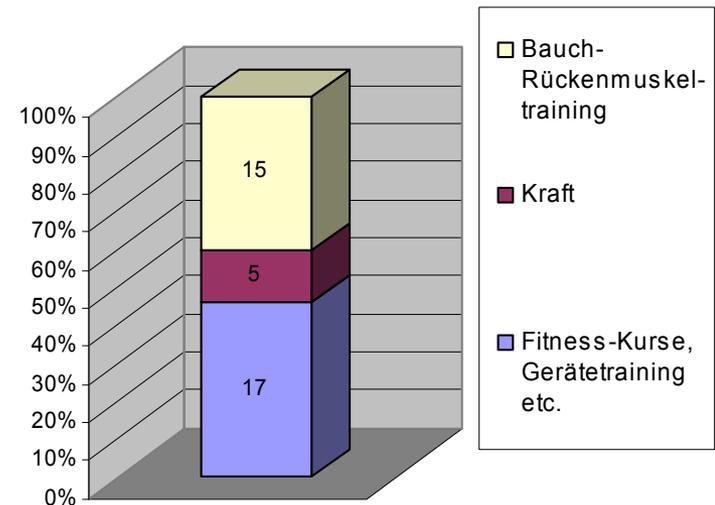


Unterteilung der Sportarten

Individuallsport



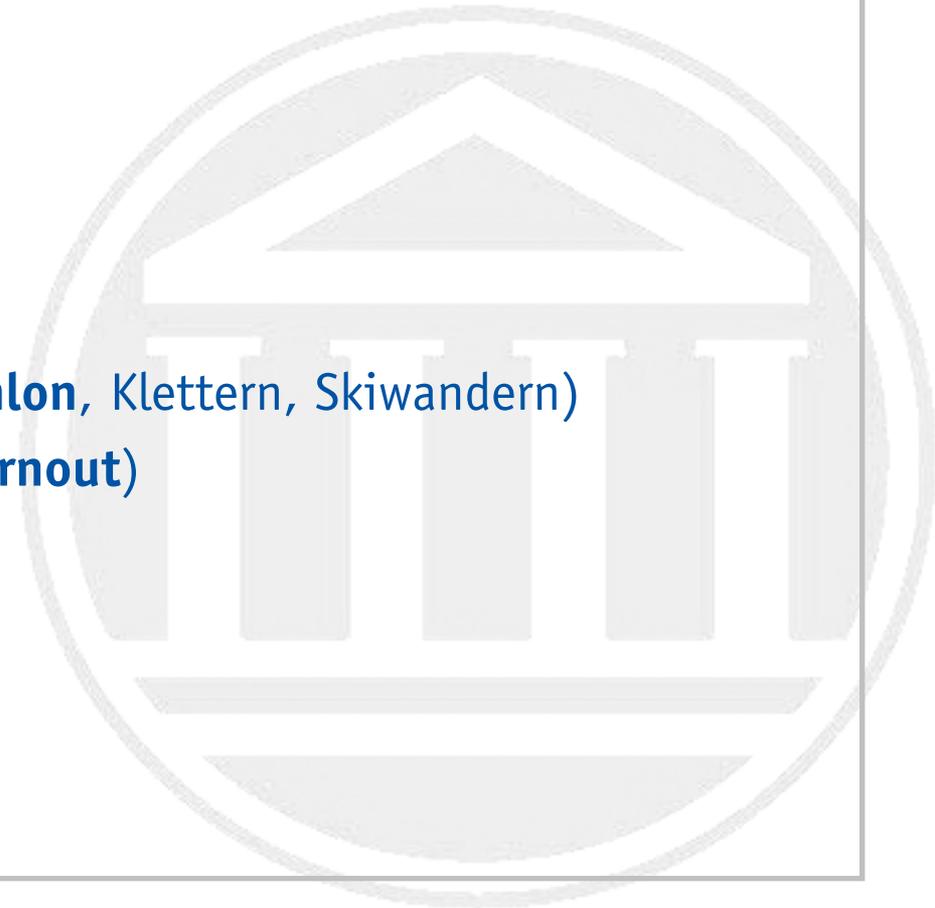
Kraft





Beispiel Online Coaching-Antwort

- Texte von uns
 - Allgemeine Tipps
 - Exotischen Sportart (**Triathlon**, Klettern, Skiwandern)
 - Krisenfälle (Fehlgeburt, **Burnout**)





Anfrage: „Allgemeine Trainingsempfehlung“

Ich bin **29 Jahre**, erstgebärend und mittlerweile in der **15. SS-Woche**.

Vor meiner SS habe ich ca. 3 mal die Woche Sport gemacht. (...)

Ich wollte nun wieder **diesen Trainingsumfang erreichen**.

Ich möchte wieder ins **Fitness-Studio** gehen und am Wochenende mit einer Freundin zum **Nordic-Walking**.

Die letzten Male auf dem Crosstrainer hatte ich einen **hohen Puls**.

Um bei einstündigen Training einen Puls von 120-135 zu halten, musste ich allerdings auf die niedrigste Intensitätsstufe.

Mein Puls war früher auch in dem Bereich, jedoch bei viel höherer Trainingsstufe (6-9).

Weitere Angaben:

ca. 156 cm groß, ca. 50 kg

Schwachstellen Knie, Rücken

leichtes Hohlkreuz

Ich freue mich auf Ihre Tipps und Empfehlungen!



Antwort: Online-Coaching Team

Grundsätzlich wirken sich Sport und Bewegung **günstig** auf die Schwangerschaft, die Geburt und das Ungeborene aus. (...)

Untersuchungen haben ergeben, dass körperliche Beschwerden bei werdenden Müttern, (...) **wesentlich geringer** waren. (...)

Gegen den Besuch in einem Fitnessstudio ist nichts einzuwenden. Insbesondere Gymnastik und das

Training am Crosstrainer sind sogar **sehr zu empfehlen**. Kardiogeräte sind meist mit einem Herzfrequenzmesser kombiniert.

Auch ein moderates Krafttraining während der Schwangerschaft kann positiv sein, vorausgesetzt es werden geringe Belastungen mit hohen Wiederholungszahlen gewählt. (...)

Zusätzlich könnte vielleicht Wassergymnastik eine willkommene Alternative für Sie sein. Schwimmen und Wassergymnastik sind besonders geeignete Sportarten während der Schwangerschaft, weil die Gelenke entlastet werden. (...)

Wir wünschen Ihnen eine angenehme und bewegte Schwangerschaft!



Anfrage: Exotische Sportart „Triathletin“

Ich bin 32 Jahre alt und aktive Triathletin. Ich bin unerwartet schwanger geworden [...], 7. Woche. Bisher habe ich mich auf einen Halbmarathon mit pers. Bestzeit vorbereitet, der Anfang April stattfinden sollte.

Im Sommer sollten einige Triathlon folgen. [...]

Ich möchte aber nach wie vor nicht auf meinen Sport verzichten [...]

Mein Trainingsplan sah bis dato folgendermaßen aus:

- Montags: 1 Stunde laufen, danach Krafttraining (Fitness-Studio)
- Dienstags: 1 Stunde laufen, anschließend 45 Min. Kraulschwimmen
- Mittwochs: 1 ½ Stunden laufen (wg. Wettkampf)
- Donnerstags: 1 Std. Krafttraining, anschließend 1 Std. Spinning - im Sommer Rennrad
- Freitags: Ruhe
- Samstags: 1 Std. Laufen (Intervalltraining), evtl. (Schwimmen)
- Sonntags: 45 Min. Radfahren auf dem Hometrainer, alternativ im Sommer längere Rennradfahrten (circa 3 Std. oder länger).

Bei der Untersuchung (Rad fahren im liegen) hatte ich einen max. Puls von 172, [...].



Antwort: Online-Coaching Team

Ihr Trainingspensum vor der Schwangerschaft war **sehr hoch**. Solch ein Pensum sollten Sie während der Schwangerschaft **nicht** aufrecht erhalten. (...)

Beim Laufen wird empfohlen eine Herzfrequenz von 135-140 Schlägen pro Minute nicht **langfristig** zu überschreiten. Beim Radfahren sollten Sie 10 Schläge pro Minute und beim Schwimmen sogar 20 Schläge pro Minute darunter liegen. Bei zu starker Belastung kann die Blut- und Sauerstoffzufuhr zu Ihrem Kind gefährdet sein, (...)

Außerdem zeigen Studien aus Dänemark, dass vor allem ein hartes Training (mehr als 7 Stunden pro Woche) in der Frühschwangerschaft das **Fehlgeburtsrisiko erhöht**. (...) Demzufolge wäre von dem Wettkampf in einer Woche abzuraten. (...)

Grundsätzlich spricht nichts gegen das Fahrradfahren während der Schwangerschaft.

Beim Spinning gerät man allerdings sehr leicht in recht hohe Intensitäten. Sport mit hoher Intensität sollte in der Schwangerschaft vermieden werden, denn Sie geraten (...) leicht in den anaeroben Bereich. Dabei fällt Laktat im Blut an, was schädlich für den Fetus sein kann. Zudem kann die vermehrte Durchblutung Ihrer Muskulatur auf der Plazentadurchblutung des Kindes gehen und die Sauerstoffversorgung Ihres Kindes gefährden.

Bleiben Sie bei „moderatem“ Sport. Achten Sie auf die Warnsignale Ihres Körpers. (...)



Anfrage: Krisenfälle „Burnout“

Ich bin in der 18. Woche schwanger, würde sehr, sehr gerne wieder sportlich sein (...)

Ich war immer sehr sportlich bis ich vor 9 Jahren ein

Burnout entwickelte, das mich mit absoluter Erschöpfung völlig lahm legte.

Seit kurzem habe ich den Willen wieder mit Sport zu beginnen, bin nun aber endlich schwanger und musste mich auf Rat der Gynäkologin im Fitnessstudio wieder abmelden. (...)

Wegen chronischer Nebenhöhlenentzündungen vermeide ich ins Schwimmbad zu gehen Schwimmen, obwohl ich wirklich gerne wieder was machen würde! (...)

Wie kann ich vermeiden, wieder zu schnell erschöpft zu sein? Wie kann ich wieder anfangen mich sportlich zu betätigen?



Antwort: Online-Coaching Team

Man merkt Ihnen an, dass die **Angst** vor einem weiteren Burnout in Ihnen steckt. Das ist ganz verständlich.

Ihre Müdigkeit sollten Sie aber auf die **schwangerschaftsbedingten Umstellungen** des Körpers zurückführen. Jetzt da es Ihnen etwas besser geht, sollten Sie auf jeden Fall wieder sportlich aktiv werden.

Vielleicht können Sie sich mit Freunden zum Walken verabreden, sich einer Kursgruppe anschließen. Wenn Sie den Aquafit-Kurs bereits gebucht haben, werden Sie dann merken, wie gut Ihnen das tut.

Sicherlich ist man danach kaputt, aber Sie sollten sich dann sagen, dass der **Sport Ihnen und Ihrem Baby sehr gut tut**. Aktuelle Studien an unserem Institut zeigen auch, dass sportlich aktive Frauen weniger Geburtskomplikationen haben und die Geburt "besser wegstecken".

Ich hoffe, diese Aussichten geben Ihnen genug Schwung, um erst einmal wieder mit dem Sport zu starten.



Feed-back

- "Ihre Antwort hat mir sehr geholfen! Ich danke Ihnen vielmals!"
- „Vielen Dank für die ausführliche Antwort, jetzt fühle ich mich viel sicherer.“
- „Vielen Dank für die interessante Mail und die vielen hilfreichen Tipps!“
- „Vielen Dank für die ausführlichen Informationen. Meine Frau wird Ihren Rat auch weiterhin nutzen, die nächsten Fragen kommen bestimmt schon in den nächsten Tagen.“
- "Vielen Dank für Ihre ausführliche Antwort. Damit kann ich sehr viel anfangen und es ist beruhigend, sich an so konkreten Hinweisen orientieren zu können!"



Die 10 häufigsten Trainingsempfehlungen

- Beim Laufen Puls von 140 nicht dauerhaft überschreiten
- Trainieren mit Pulsuhr und Kardiogeräten
- Gewichtstraining; niedriger Gewichte, höhere Wiederholungszahlen
- Bauchmuskeltraining solange Babybauch nicht vorhanden
- High-Impact Phasen vermeiden
- Durch Ausdauertraining wird das Kind optimal mit Sauerstoff versorgt
- Schwimmen und Wassergymnastik besonders geeignet
- Richtig und gesund essen und trinken
- Auf Warnsignale hören
- Rückbildung nach der Geburt



Kontakt

- Sabine Kanngiesser
- Psychologisches Institut der Deutschen Sporthochschule Köln
- Abteilung Gesundheitsforschung
- Tel 0221/49825540
- E-Mail: schwangerschaft@dshs-koeln.de

