



**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



Fassen wir nun die allgemein gültigen Regeln, nach denen schwangere Frauen leben sollen, kurz zusammen, so ist ihnen anzuraten:

1. ihren Zustand nicht als etwas Krankhaftes, sondern als etwas durchaus Natürliches anzusehen und vom ersten Augenblick an heiterer ruhiger Stimmung zu sein, weil Ärger, Aufregungen, Sorgen, überhaupt Gemütsregungen schädlich auf die Frucht wirken können.
2. für eine kräftige, leicht verdauliche Ernährung zu sorgen und Gewürze, alkoholische Getränke und blähende, sowie schwer verdauliche Speisen zu meiden.
3. sich vor körperlichen und geistigen Überanstrengungen besonders nach dem vierten Schwangerschaftsmonat in acht zu nehmen.

Obst), als durch Darmspülungen zu beseitigen.

5. bequeme und warme Kleidung ohne Einengung des Unterleibes oder des Brustkorbes zu tragen.
6. regelmäßige (zweimal wöchentlich) kühle bis laue Waschungen des Leibes und der Geschlechtsteile vom fünften Monate ab vorzunehmen und die Brüste abends mit verdünntem Franzbranntwein kräftig zu waschen. — Vor warmen Ausspülungen und warmen Sitzbädern oder heißen Fußbädern ist dringend zu warnen wegen Gefahr der Fehl- resp. Frühgeburt.
7. den Geschlechtsverkehr bis zum vierten Monat möglichst einzuschränken, nach dem vierten Monat aber völlig einzustellen

Madsen et al. 2007:

➔ 3-4fach erhöhtes
Fehlgeburtsrisiko

- bei hohem Sportpensum (mehr als 7 Stunden pro Woche)
- „high-impact“-Sportarten
- in der Frühschwangerschaft



Glaubenssätze rund um Schwangerschaft

Sportliche Frauen haben
längere und
kompliziertere Geburten.

Ein Kaiserschnitt ist die
bequemste Art der
Geburt!

Frauen sollten auf dem
Rücken liegend gebären;
das ist besser für sie!

Durch Sport wird die
Muttermilch sauer!

Durch Sport wickelt sich
die Nabelschnur um das
Baby.



Forschungsstand

In psychosozialer Hinsicht insbesondere

- Reduktion von **Stress**,
Depressionsneigung und **Müdigkeit**
- Verbesserung von **Körperbild** und
Kontrollüberzeugung

Sonstige Effekte

- Fetale Entwicklung
- Gesundheit des Neugeborenen
- Geburtsverlauf (Eingriffe)
- Postpartale Erholungsphase verkürzt
- Bewusster Umgang mit der Ernährung

In biomedizinischer Hinsicht u.a. Reduktion von

- **Gestationsdiabetes (50%)**
- **Präeklampsie**
- **Rückenschmerz**
- Verminderung von **Übelkeit**,
Krämpfen, **Rücken- und**
Mutterbandschmerzen, **Krampfadern**
und **Thrombosen**

→ Ergebnisse insgesamt als
eher inkonsistent

→ Negative Auswirkungen
werden kaum berichtet



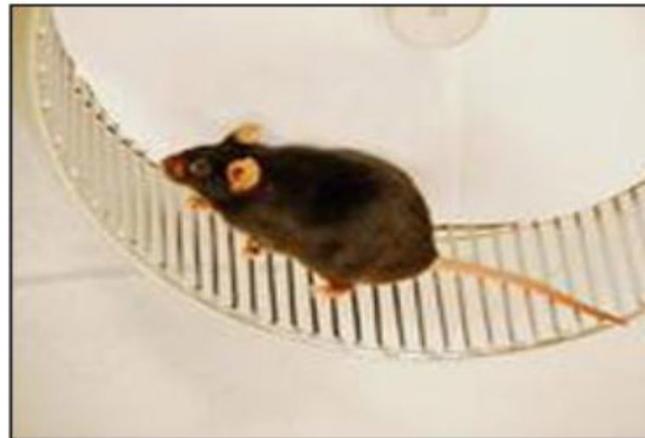
Auswirkungen von Sport auf den Fetus

Sport in der Schwangerschaft fördert bei Mäusebabies Nervenbildung

07.03.2006

> nächste Meldung

Jogging ist offenbar für die Gehirnentwicklung von Vorteil. Diesen Schluß legen neueste Ergebnisse von Hirnforschern des Max-Delbrück-Centrums für Molekulare Medizin (MDC) Berlin-Buch und der Charité - Universitätsmedizin Berlin nahe. Danach bilden Mäusebabies, deren Mütter während der Schwangerschaft gern im Laufrad trainierten, rund 40 Prozent mehr Nervenzellen als die Nachkommen träger Mäusemütter. Der Zuwachs trat im Hippocampus auf, einer Hirnregion, die stark in Lern- und Gedächtnisvorgänge involviert ist. Wie Dr. Anika Bick-Sander und Dr. Gerd Kempermann jetzt in der online-Ausgabe der Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)* berichten, ist noch nicht ganz klar, worauf dieser Effekt zurückzuführen ist.



Jogging ist offenbar gut für die Gehirnentwicklung - zumindest bei den Nachkommen von Mäusemüttern, die während der Schwangerschaft eifrig im Laufrad trainierten. Photo: Dr. Susanne Wolf/Copyright: MDC

http://www.innovations-report.de/html/berichte/biowissenschaften_chemie/bericht-56197.html





Richtiges Sporttreiben – unsere Empfehlungen

- In der Frühschwangerschaft (bis 18. SSW) nicht mehr als sieben Stunden Sport und „high-impact“ Sportarten vermeiden
- Absprache mit dem Arzt bzw. Gynäkologen
- 135 bis 140 Schläge pro Minute nicht langfristig überschreiten
- Mit Pulsuhr trainieren
- „Konversationsregel“
- Immer ausreichend Nahrung und Flüssigkeit zu sich nehmen
- Keine Höchstleistungen erwarten
- Körpersignale wahrnehmen und reagieren
- Bei Erschöpfung und Müdigkeit aussetzen bzw. Trainingsumfang reduzieren



Gefahren

- Durch zu hohe Trainingsintensität wird die Blut- und Sauerstoffzufuhr zum Kind verringert
- Vermehrte Durchblutung der Muskulatur auf Kosten der Plazentadurchblutung des Kindes
- anaerobes Training, wobei Laktat im Blut produziert wird
- Erhöhte Ausschüttung des Botenstoffs Relaxin in der Schwangerschaft (erhöhte Dehnbarkeit)
- Unfall- und Sturzrisiko



Empfehlenswerte Sportarten

- Schwimmen und Wassergymnastik (Aquafitness; Aquaspinning etc.) besonders geeignet
- durch den Auftrieb werden Stützapparat, Bänder und Gelenke entlastet
- Kräftigung der Atmungsmuskulatur durch hydrostatischen Druck
- verringerte Wassereinlagerung (Ödeme)
- Möglichkeiten des „auspowerns“, ohne das Baby zu belasten (Immersionseffekt)
- Tipp: Vermeidung von Infektionen durch einen in Joghurt oder Olivenöl getränkten Tampon



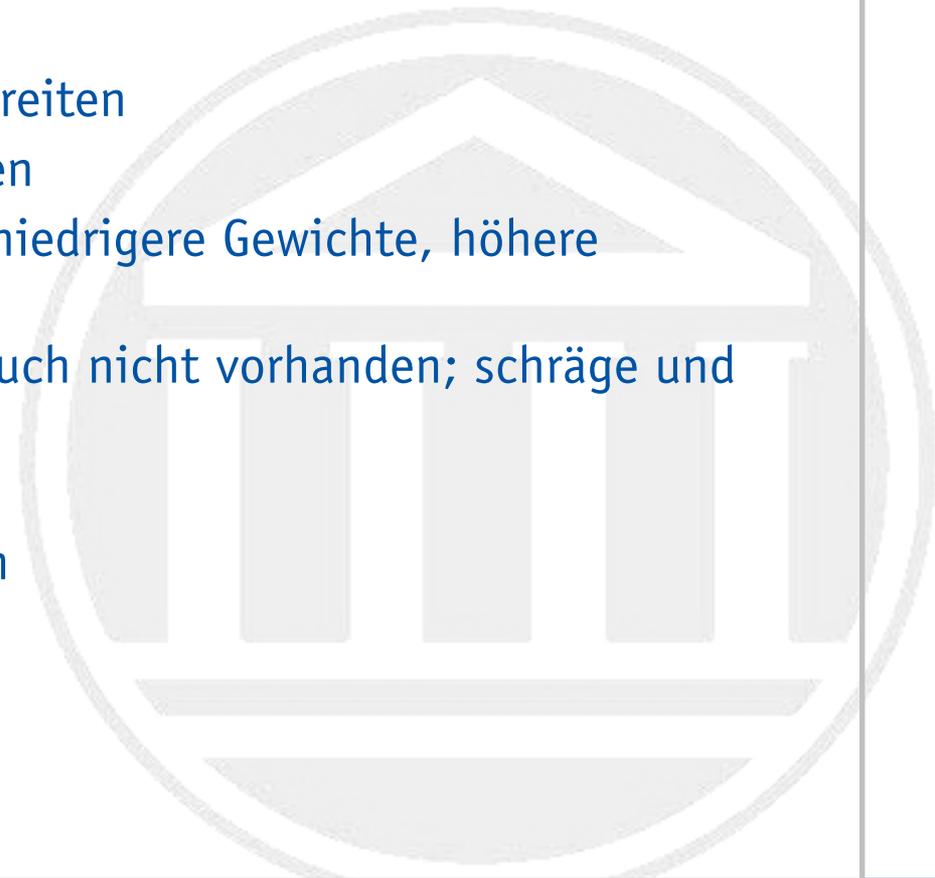
Beckenboden

- BB-Training erst nach vollständigem Abheilen der Naht
- Rückbildungsgymnastik sehr wichtig
- Gute Vorbeugung gegen Gebärmuttersenkung und spätere Inkontinenz
- BB erst nach circa 6-9 Monate wieder voll belastbar
- deshalb BB-schonende Sportarten (Schwimmen, Radfahren, Crosstrainer etc.)
- BB kann durch starke Belastung wieder schwächer werden
- Beim stillen Ausdauersport nicht länger als 30 Minuten



Trainingsempfehlungen

- Moderater Sport; Risiko abwägen
- Puls von 140 nicht dauerhaft überschreiten
- Trainieren mit Pulsuhr & Kardiogeräten
- Gewicht- und Stabilisationstraining; niedrigere Gewichte, höhere Wiederholungszahlen
- Bauchmuskeltraining solange Babybauch nicht vorhanden; schräge und tiefe Muskulatur ansprechen
- High-Impact Phasen vermeiden
- Richtig und gesund essen und trinken
- Auf Körpersignale hören
- Rückbildung nach der Geburt



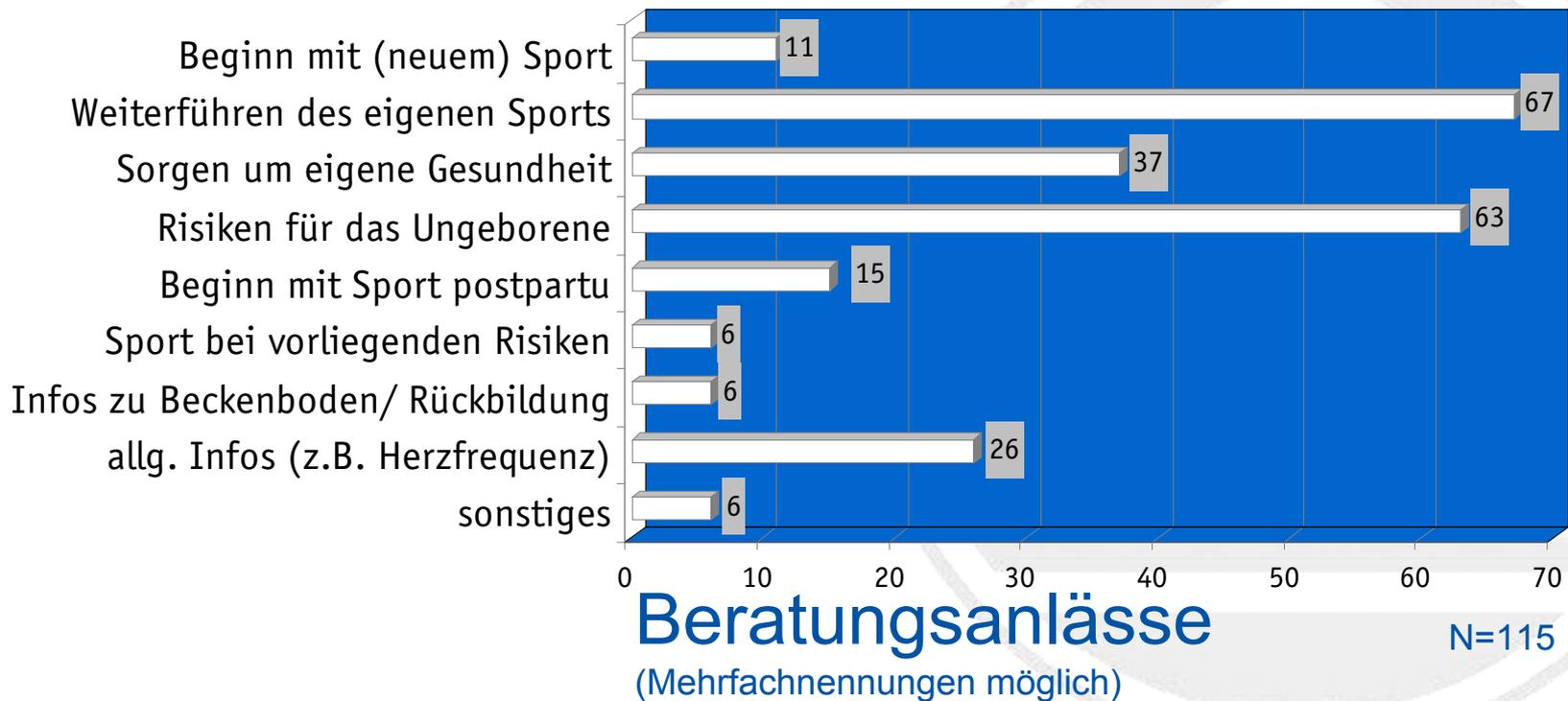


Was bieten wir an?

- kostenloser Online Service der deutschen Sporthochschule Köln
- Bereits seit 2 Jahren mit einer Internetseite und dem direktem Austausch vertreten
- wissenschaftlich fundierte bzw. allgemeine Trainingsempfehlungen, neue Erkenntnisse und Motivationshilfen zum Umsetzen von Sport vor, während und nach der Schwangerschaft
- Bereits über 470 gecoachte Frauen
- Großes Spektrum von Sporteinsteiger- bis hin zu Hochleistungssportlerinnen
- www.sportundschwangerschaft.de

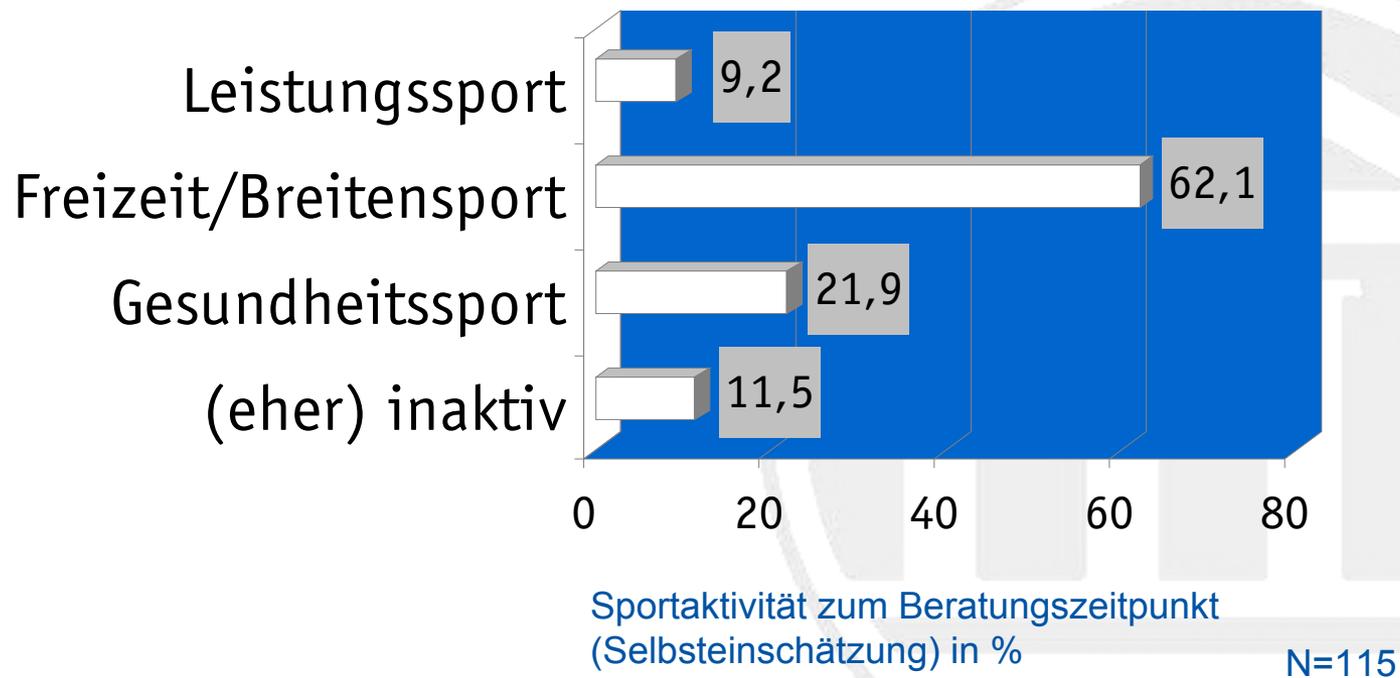


Was wollen Frauen wissen? - Das „richtige Sportangebot“





Sportfeld





Kontakt

- Dipl. Psych. Marion Sulprizio & cand. Dipl. Sportwiss. Sabine Kanngiesser
- Psychologisches Institut der Deutschen Sporthochschule Köln
- Abteilung Gesundheitsforschung
- Tel 0221/4982-5540
- E-Mail: schwangerschaft@dshs-koeln.de

