



Sport und Schwangerschaft

**Marion Sulprizio
&
Sabine Kanngiesser**

Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie

**Psychologisches Institut
Deutsche Sporthochschule Köln**

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 Nahrungsmittel zu vermeiden.
3. sich vor körperlichen und geistigen Überanstrengungen besonders nach dem vierten Schwangerschaftsmonat in acht zu nehmen.

haltende Verstopfungen lieber durch Abführmittel (Sonig, Rhabarber, 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 Geschlechtsbeile 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.

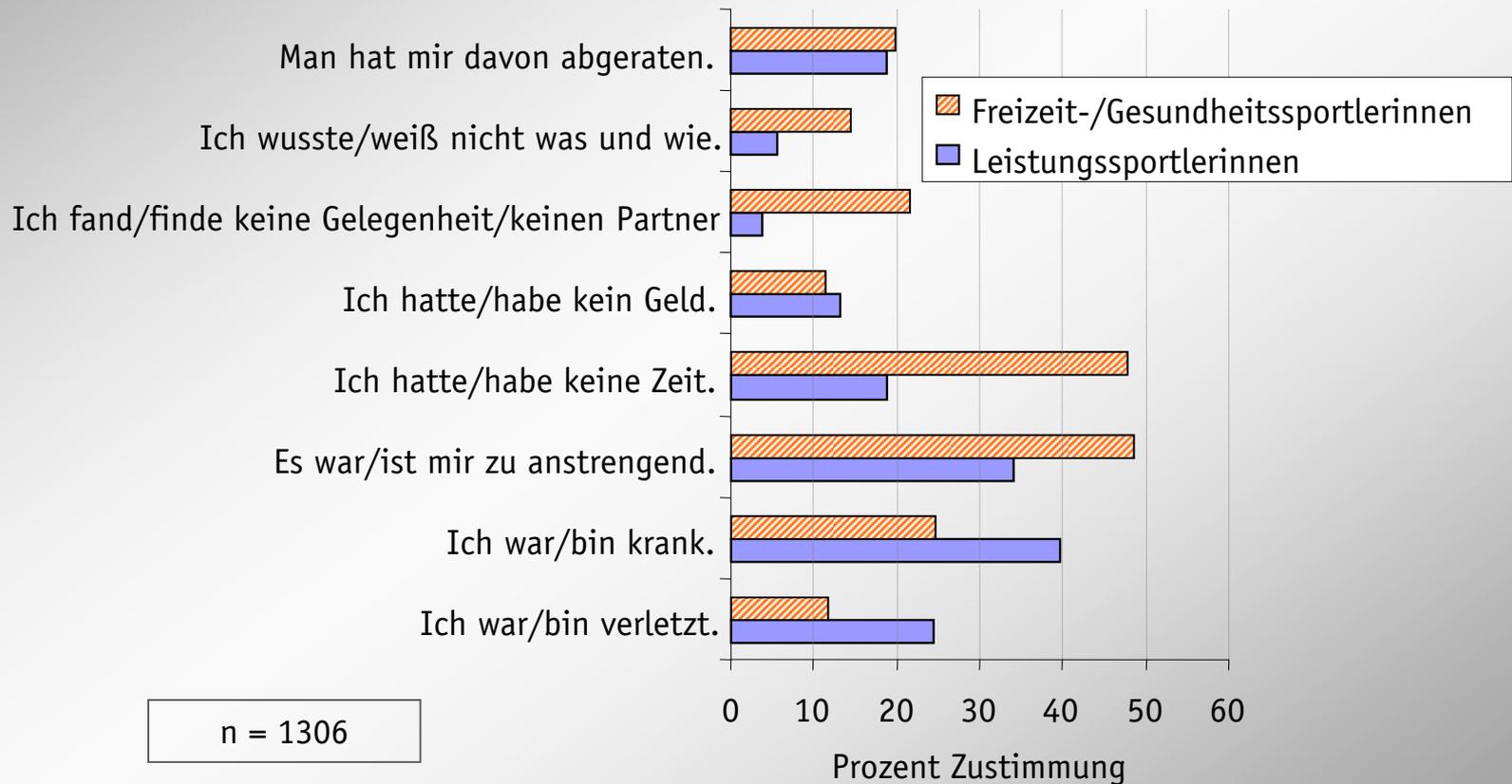
Ein Kaiserschnitt ist die
bequemste Art der Geburt!

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.

Gründe für Sportabstinenz



Kleinert & Sulprizio, 2008

Forschungsstand - Effekte

Psychosozial

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

Biomedizinisch

Reduktion von

- Schwangerschaftsdiabetes
- Präeklampsie (Hypertonie)
- Gestose
- Rücken- und Mutterbandschmerzen
- Übelkeit, Krämpfen, Krampfadern und Thrombosen
- Wassereinlagerungen

Sonstige Effekte

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

Vgl. Bung, 1999; Kagan & Kuhn, 2004; Lokey et al., 1991; Pivarnik, 1998; Poudevigne & O'Connor, 2006

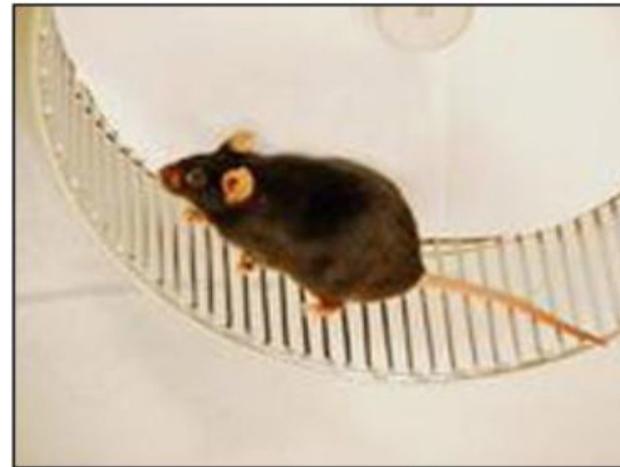
Auswirkungen von Sport auf den Fetus

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_cnamie/bericht-561971.html

Sport in der Schwangerschaft und Geburtsschmerz

- Ambulation studies: Spazieren gehen unter der Geburt - positive Wirkung auf Schmerzwahrnehmung nicht klar (Bloom et al., 1998; Flynn et al., 1978; Hemminki & Saarikoski, 1983)
- Analgetische Wirkung von Fahrradergometerarbeit sub partu: Sport während der Geburt (Hartmann et al., 2005)
- Sportliche Aktivität in der Schwangerschaft hat einen präventiv mildernder Effekt auf die Schmerzwahrnehmung unter der Geburt (Varrassi et al., 1989)

Sport und Geburtsverlauf



Reimers, Sulprizio & Kleinert, 2008

So fit können Schwangere sein!

- Der Belastungstest zeigte erstaunlich gute Leistungen (getretene Wattzahl von 75-150, verminderte Laktatbildung)
- Auch nach der Schwangerschaft bleibt die Fitness erhalten!
- Wichtiger als die tatsächliche Fitness ist die subjektiv wahrgenommene körperliche und psychische Verfassung!
- Parität ist ein wichtiger Faktor für wahrgenommene körperliche Verfassung.
- Negative Veränderung der wahrgenommenen Gesundheit führt zu Depressivität .

Sulprizio, Kleinert, Rojas, Woschee, Strüder, 2009; Sulprizio & Kleinert, 2010



www.sportundschwangerschaft.de



Sport und Schwangerschaft
Das Informations- und Serviceportal

Startseite

Publikationen

TOP-Themen

Fragen &
Antworten

Kontakt

Impressum

News

! Top Thema

Der Arbeitskreis Sport und Schwangerschaft

Im Juli hat bereits zum dritten Mal ein Meeting des Arbeitskreises für Sport und Schwangerschaft im Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln statt gefunden. Neben Prof. Dr. Jens Kleinert und Dipl. Psych. Marion Sulprizio aus der Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie sind auch der Landessportbund Nordrhein mit Claus Weingärtner, Michael Matlik und Gabi Pohontsch, Dr. Claudia Velde vom Sportärztebund Nordrhein und Dr. Birgit Schulte-Frei vom Zentrum für Gesundheit vertreten.

Babybauch und Kletterwand

Die 10 häufigsten Fragen

1. Darf ich während der Schwangerschaft Sport betreiben?
2. Wie hoch darf mein Puls beim Sport sein?
3. Wie häufig darf ich in der Woche trainieren?
4. Darf ich während der Schwangerschaft joggen?
5. Darf ich weiterhin im Fitness-Studio trainieren?
6. Darf ich mit Gewichten trainieren?
7. Welche Sportarten empfehlen Sie für Einsteiger?
8. Was muss ich beim Bauchmuskeltraining beachten?
9. Welche Sportarten sollten vermieden werden?
10. Darf ich nach der Schwangerschaft wieder sofort Sport betreiben?

Wenn sie noch weitere oder individuelle Fragen haben, dann melden Sie sich bitte unter schwangerschaft@dshs-koeln.de

Unser Online-Coaching Team wird Ihnen kostenlos weiterhelfen.

- allgemeine Trainingsempfehlungen
- Motivierungshilfen
- Infos zu Trainingswirkungen
- News und aktuelle Erkenntnisse
- FAQs und ihre Antworten

Melden Sie sich kostenlos unter schwangerschaft@dshs-koeln.de und schildern Sie Ihr Anliegen. Wir werden Ihnen dann schnellstmöglich antworten.

Sie haben Fragen? Unser Coaching-Team hilft Ihnen gerne weiter.

Sportlich aktive Mütter aufgepasst!

Es gibt einen neuen Trendsport aus den USA. Die Rede ist vom "pram strolling" oder auch "Buggyfit". Das Wort „pram“ bedeutet übersetzt Kinderwagen, „strolling“ meint das Spazieren gehen. Allerdings fließt bei den Müttern ordentlich Schweiß, während das Neugeborene (mind. 2 Monate) im Kinderwagen entspannen kann. Angesprochen werden mit diesem neuen Trend alle Mütter, die die Rückbildungsgymnastik bereits absolviert haben. (...)



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Sportärztebund
Nordrhein



Landessportbund
NRW

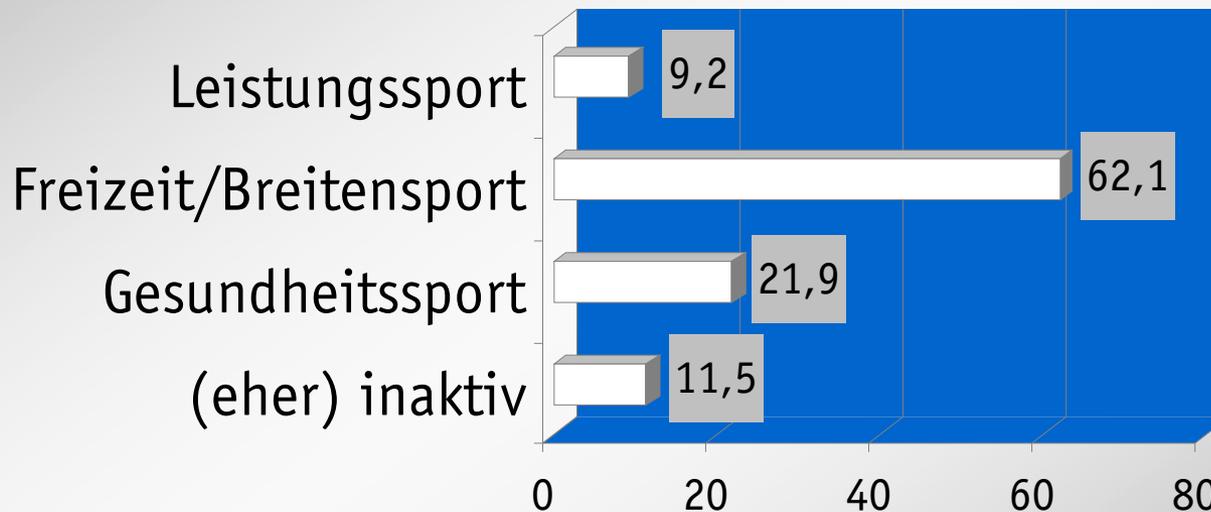


Deutscher
Hebammenver-
band

Avisiert:
Physiotherapie
Gynäkologie

- Seit Oktober 2006
- 59.000 Aufrufe
- 50 / Tag
- Z.Zt. 500 individuelle Online-Coachings

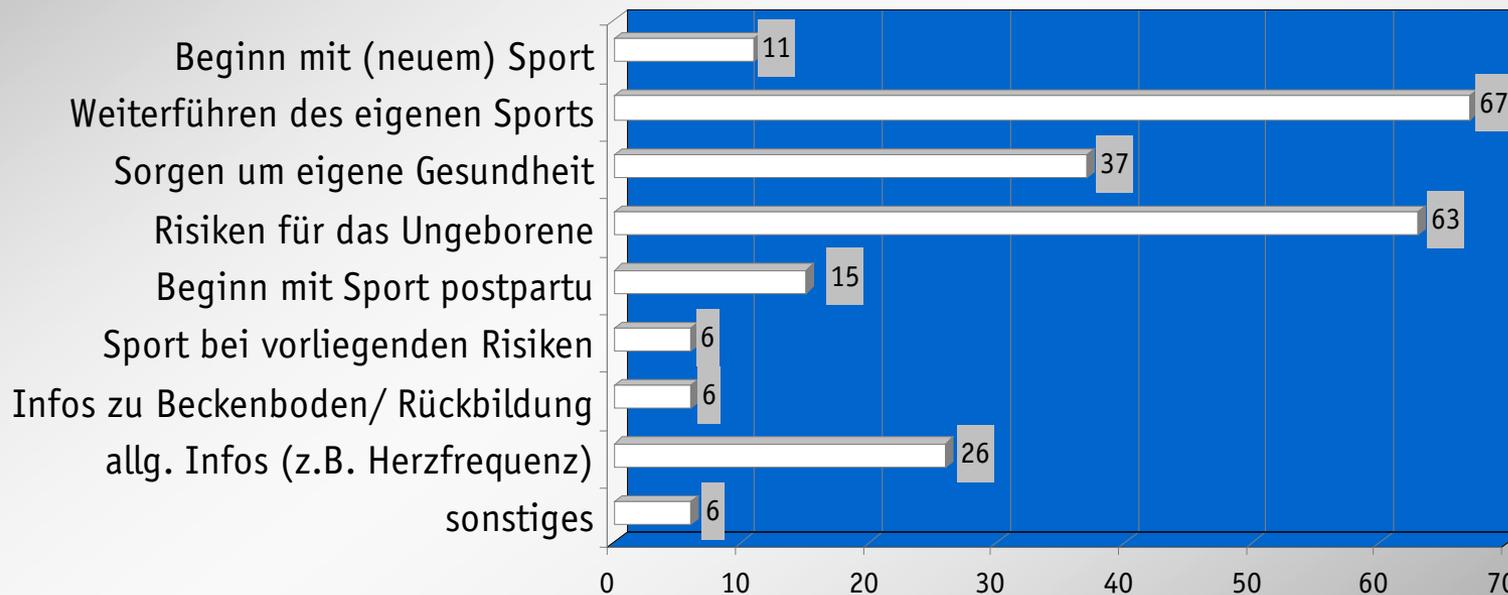
Wer sucht unsere Informationen?



Selbsteinschätzung der Sportaktivität zum
Beratungszeitpunkt in %

N=115

Was wollen Frauen wissen? - Das „richtige Sportangebot“



Beratungsanlässe

(Mehrfachnennungen möglich)

N=115

„Online-Coaching“ Sport und Schwangerschaft

- Online-Coaching für Schwangere und Mütter
- Beratung per Mail (<http://www.sportundschwangerschaft.de>)
- Wissenschaftlich fundierte, neue Erkenntnisse und Motivationshilfen zum Umsetzen von Sport vor, während und nach der Schwangerschaft
- Expertenteam: Sportpsychologen, Sportwissenschaftler, Hebammen, Ökotrophologen und Mediziner
- Fragestellungen und Unsicherheiten von untrainierten Schwangeren bis hin zu Hochleistungssportlern
- Spezifische, auf die Person zugeschnittene Antwort
- bisher ca. 500 Befragungen von Schwangeren
- Information und Beratung \neq „Freibrief“

Richtiges Sporttreiben – unsere Empfehlungen

- Bewegung in der Schwangerschaft ist grundsätzlich positiv; moderater Sport; Risiko abwägen !
- In der Frühschwangerschaft (bis 18. SSW) nicht mehr als sieben Stunden Sport und „high-impact“ Sportarten vermeiden
- Absprache mit dem Arzt bzw. Gynäkologen, Hebammen, (Fitness-)Trainern etc.!
- 140 Schläge pro Minute nicht dauerhaft überschreiten
- Mit Pulsuhr oder Kardiogeräten trainieren
- „Konversationsregel“

Richtiges Sporttreiben – unsere Empfehlungen

- Immer ausreichend Nahrung und Flüssigkeit zu sich nehmen
- Keine Höchstleistungen erwarten
- Bei Erschöpfung und Müdigkeit aussetzen bzw. Trainingsumfang reduzieren
- Trainieren Sie in einer Gruppe !
- Schließen Sie sich (Schwangerschafts-)Kursen oder Vereinsangeboten an !
- Gehen Sie ins Freie, in die Natur !
- Hören Sie auf Ihren Körper/ Körperbewusstsein!

Gefahren

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

Spezielle Fragen

Fragen:

- Kann ich noch Skilaufen im 8. Monat?
- Wie hoch kann ich Bergwandern?
- Schadet Reiten, wenn ich schwanger werden will?
- Kann ich weiterhin zum Fußballtraining gehen, wenn ich schwanger bin?
- Kann ich im 3. Monat noch einen Marathon laufen?
- Wann darf ich nach der Geburt wieder mit dem Joggen beginnen?

„Es ist schwer von außen irgendwelche Tipps anzunehmen. Man muss auf seinen Körper hören.“
(Sandra Völker)

Empfehlenswerte Sportarten

Quelle: <http://www.alnatura.de/de/deegignete-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 unserer Hebamme: Vermeidung von Infektionen durch einen in Joghurt oder Olivenöl getränkten Tampon

Empfehlungen

Geeignet	Individuell abzuwägen	Eher nicht geeignet
Walking Nordic Walking Joggen Schwimmen Radfahren Wandern Skilanglauf Yoga Aquarobic Biken Tanzen Tai chi Aquafitness	Aerobic Surfen Inline Skating Rückschlagspiele Sauna Rudern Segeln Tischtennis Ski alpin	Tauchen Kampfsportarten Marathon Fallschirmspringen Drachenfliegen Bodybuilding

Beckenboden

- Training erst nach vollständigem Abheilen der Naht
- Rückbildungsgymnastik sehr wichtig
- Gute Vorbeugung gegen Gebärmuttersenkung und spätere Inkontinenz
- BB erst nach circa 6-9 Monaten 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 min

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:



Marion Sulprizio, Diplom-Psych.

sulprizio@dshs-koeln.de

0221/4982-5540



Sabine Kanngiesser, cand. Dipl.-Sportwiss.

s.kanngiesser@dshs-koeln.de

0221/4982-5540

Arbeitsgruppe Sport und Schwangerschaft:

Marion Sulprizio, Prof. Dr. Jens Kleinert

Sabine Kanngiesser