

## FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Der Arbeitskreis „Sport und Schwangerschaft“ konnte bereits zahlreiche Frauen beraten, die sich über unser Online-Portal an uns gewendet haben. Viele Frauen sind unsicher, ob und wie die eigene Sportart weiter geführt werden kann. Viele sind auch in Sorge, dem Baby zu schaden.

Dieser Flyer soll häufig gestellte Fragen beantworten und Sie zum Sport während der Schwangerschaft ermutigen – denn bei optimaler Auswahl und Intensität hat Sport ausschließlich positive Effekte für Sie und Ihr Baby!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training!

### NOCH FRAGEN?

Wenden Sie sich mit Ihren individuellen Fragen an

[schwangerschaft@dshs-koeln.de](mailto:schwangerschaft@dshs-koeln.de)

Unser Online-Coaching-Team hilft Ihnen gerne weiter.

## KONTAKT

Deutsche Sporthochschule Köln  
Psychologisches Institut  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln

**E-Mail**  
[schwangerschaft@dshs-koeln.de](mailto:schwangerschaft@dshs-koeln.de)

**Homepage**  
[www.sportundschwangerschaft.de](http://www.sportundschwangerschaft.de)

## PARTNER



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



Deutscher Verband für  
Physiotherapie (ZVK) e.V.



**BfV**

Berufsverband der  
Frauenärztinnen und  
Frauenärzte e.V.



Sport und Schwangerschaft  
Das Informations- und Serviceportal

# DIE 10 HÄUFIGSTEN FRAGEN

## FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT



## 1 DARF ICH WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT SPORT BETREIBEN?

In zahlreichen Studien wurde belegt, dass „moderater“ Sport in der Schwangerschaft für Mutter und Kind gesund ist. Es ergab sich unter anderem, dass körperliche Beschwerden bei aktiven Schwangeren geringer waren und die Geburt komplikationsfreier verlief.

## WIE HOCH DARF MEIN PULS SEIN?

Alle Sportarten und Übungen sollten während der Schwangerschaft im moderaten, aeroben Bereich absolviert werden. Je nach Alter und Trainingszustand wird ein Herzfrequenzbereich von 125 bis 155 Schlägen pro Minute empfohlen. Beim Radfahren sollte der Puls nochmal 10 Schläge pro Minute und beim Schwimmen sogar 20 Schläge pro Minute niedriger sein. Neben der Herzfrequenzkontrolle ist vor allem das subjektive Belastungsempfinden wichtig. Trainierte Frauen können ihr Training zusätzlich mithilfe des Talk-Tests überprüfen.

## 3 WIE HÄUFIG DARF ICH IN DER WOCHE TRAINIEREN?

Nach neuesten Studien dürfen Schwangere 7 mal pro Woche für 60 Minuten aktiv sein. Wichtig ist, dass Sie auf Ihren Körper hören und sich eine Pause gönnen, wenn er es fordert. Wer nicht aus der Puste kommt und noch eine normale Konversation führen kann, läuft nicht Gefahr sich zu überfordern.

## DARF ICH MIT GEWICHTEN TRAINIEREN?

Auch Krafttraining kann positiv sein, vorausgesetzt es werden geringe Belastungen mit erhöhten Wiederholungszahlen gewählt.

## DARF ICH WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT JOGGEN?

Wenn Sie eine geübte Läuferin mit Trainings-erfahrung sind, spricht nichts gegen das Joggen. Allerdings sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt halten und der Bauch darf Sie nicht beim Laufen stören. Beim Laufen kommt es darauf an, das richtige Tempo zu wählen. Außerdem sollte der Beckenboden durch ein Wechselspiel von An- und Entspannung mit in das Joggen integriert werden.

## 6 DARF ICH WEITERHIN IM FITNESSSTUDIO TRAINIEREN?

Gegen einen Besuch im Fitnessstudio ist prinzipiell nichts einzuwenden, wenn Sie bestimmte Regeln beachten (siehe Frage 2). Gymnastik und das Training am Crosstrainer sind sogar sehr zu empfehlen. Kardiogeräte sind in der Regel mit einem Herzfrequenzmesser kombiniert, das heißt: Sie können Ihr Training selbst regulieren.

## WELCHE SPORTARTEN SIND FÜR DEN EINSTIEG EMPFEHLENSWERT?

Sie sollten mit gelenkschonenden Sportarten wie beispielsweise Walken oder Radfahren an der frischen Luft starten. Vor allem Sportarten im Wasser, wie z.B. Aquafitness, Aquaspinning oder sanfte Sportarten wie Gymnastik und Pilates empfehlen wir aufgrund fundierter Erkenntnisse. Nachgewiesene und positive Effekte sind z.B. eine verringerte Wassereinlagerung (Ödeme) in den Beinen und die Möglichkeit sich anzustrengen ohne das Baby zu belasten.

## 8 WAS MUSS ICH BEIM BAUCHMUSKELTRAINING BEACHTEN?

Übungen für Bauch, Rücken und Beckenboden sind besonders wichtig in der Schwangerschaft. Achten Sie immer auf eine kontrollierte und behutsame Durchführung. Die gerade Bauchmuskulatur sollte spätestens ab der 20. Schwangerschaftswoche nicht mehr isoliert aktiviert werden. Auch Übungen in Rückenlage sollten nach der 20. Schwangerschaftswoche vermieden werden, da in dieser Position der schwere Uterus die Vena Cava komprimieren kann, was zu einem verminderten Rückfluss des Blutes zum Herzen und somit zu Blutdruckabfall führen kann. Übungen zur Stärkung des Beckenbodens sollten Sie sowohl während als auch nach der Schwangerschaft durchführen.

## 9 WELCHE SPORTARTEN SOLLTEN VERMIEDEN WERDEN?

Sportarten mit Wucht, Stoß, Schlag und Gewalt oder anderen heftigen Auswirkungen sollten prinzipiell gemieden werden. Achten Sie generell darauf Stürze zu vermeiden und Sprungelemente möglichst gering zu halten. Außerdem sind Tieftauchen und Aufenthalte in über 2500m Höhe tabu. Laufen oder Joggen sollten nur trainierte Frauen.

## WANN DARF ICH NACH DER SCHWANGERSCHAFT WIEDER SPORT TREIBEN?

Nach der Geburt sollten Sie in jedem Fall unter gezielter Anleitung einer spezialisierten Hebamme oder Physiotherapeutin mit einem Rückbildungstraining beginnen. In der Regel ist der Beckenboden erst nach 6-9 Monaten wieder voll belastbar, deshalb raten wir zunächst zu Beckenboden schonendem Sport.

# 10