Schwanger und Sport? Na klar!

Bewegung während der Schwangerschaft hat sowohl für das Kind als auch die Mutter viele Vorteile.

Lange waren Mediziner der Ansicht, dass sportliche Betätigung in der Schwangerschaft für die werdende Mutter und das ungeborene Kind negative Auswirkungen habe. Das hat sich in den vergangenen Jahren geändert. „Frauen, die vor der Schwangerschaft regelmäßig sportlich aktiv waren, brauchen ihre körperliche Fitness und ihr sportlich geprägtes Lebensgefühl während der Schwangerschaft nicht einzubüßen", sagt Professor Ulrike Korsten-Reck, Sportmedizinerin an der Uniklinik Freiburg. Dass dem ungeborenen Kind die körperliche Anstrengung nicht schadet, haben auch US-Wissenschaftler durch die Untersuchung des Nabelschnur-Blutes belegt: Bei einer mittleren Belastung ist das Ungeborene ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Und selbst Frauen, die vor der Schwangerschaft keinen Sport gemacht haben, brauchen sich nicht zu schonen. Denn oft entwickeln gerade Unsportliche in der Schwangerschaft ein neues Gesundheitsbewusstsein und haben den Wunsch, sich gesund zu ernähren und Sport zu treiben.

Sport erleichtert die Schwangerschaft

Allerdings sind werdende Mütter oft unsicher, ob und wie viel Sport sie während der Schwangerschaft machen können. Diese Unsicherheit führt dazu, dass sie sich eher zu wenig als zu viel bewegen. Aber regelmäßige sportliche Betätigung erhöht die allgemeine Leistungsfähigkeit der Frauen und erleichtert dadurch Schwangerschaft und Entbindung. So hat eine Studie ergeben, dass Frauen, die zehn Wochen lang sechsmal pro Woche mehr als eine Stunde lang ihre Ausdauer trainiert hatten, später leichtere Kinder gebären als Frauen, die während der Schwangerschaft inaktiv waren. Außerdem leiden sportlich aktive Frauen seltener an Bluthochdruck und Schwangerschaftsdiabetes.

Gerade der Diabetes ist besonders gefährlich, denn er kann auch noch über die Schwangerschaft hinaus Folgen haben. „Etwa 40 Prozent der Frauen, die in der Schwangerschaft einen Diabetes entwickeln, erkranken innerhalb von vier Jahren nach einer Schwangerschaft an einem Diabetes mellitus Typ 2", sagt Korsten-Reck. Und auch die ungeborenen Kinder, die während der Schwangerschaft ohne „Schutzmechanismus" mit dem Blutkreislauf der Mutter verbunden sind, neigen dazu, später an Diabetes zu erkranken. Das Risiko eines Schwangerschaftsdiabetes, das bei übergewichtigen und inaktiven Frauen deutlich erhöht ist, lässt sich durch körperliche Aktivität um bis zu 70 Prozent senken. „In einer gesunden Schwanger-

Beim Pilatestraining auf dem „Cadillac" können Schwangere ihre Muskulatur dehnen ...

FOTOS: SLDigi - Fotolia.com

schaft rate ich deshalb immer zu körperlicher Aktivität", sagt Korsten-Reck.

Spaziergänge zum sportlichen Einstieg

Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft aktiv waren, können sich während der Schwangerschaft bedenkenlos täglich rund 30 Minuten bewegen. Die empfohlene Intensität hängt vom Fitnesslevel, vom Alter und vor allem vom subjektiven Empfinden der Schwangeren ab. „Nicht der Gynäkologe, sondern die Frauen wissen am besten, was ihnen gut tut", sagt Korsten-Reck. Sie rät Frauen, die vor der Schwangerschaft keinen Sport gemacht haben, als Einstieg täglich eine halbe Stunde spazieren zu gehen und dann die Belastung langsam zu steigern. Während und nach dem Training sollte darauf geachtet werden, dass der Körper ausreichend mit Kohlenhydraten und Flüssigkeit versorgt wird. Außerdem sind extreme Beschleunigungen oder extremes Abbremsen des Körpers zu vermeiden.

Günstige Sportarten für Schwangere sind Wandern, Walking, Jogging, Nordic Walking, Skilanglauf, Gymnastik, moderates Krafttraining, Radfahren (in der Ebene!) und Schwimmen. Weniger geeignet sind Rudern, Bodenturnen, Tennis, Squash, Badminton, Tischtennis, Segeln, Golf, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen und Inline-Skating, weil sie mit höherem Verletzungsrisiko und hohen Belastungsspitzen verbunden sind. Ganz abzuraten ist von Risiko-Sportarten wie Reiten, Klettern, Alpin-Ski, Mountainbiken, Eiskunstlauf, Geräteturnen und Mannschafts- und Kampfsportarten. Wer es noch genauer wissen will: Auf der Internetseite **www.ernaehrung-und-bewegung.de** sind unter der Rubrik „Projekte" Kurzfilme zu sehen, die sich ausführlich mit dem Sport in der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr des Kindes befassen.

Auch das Vorurteil, dass die Entbindungen von Sportlerinnen komplizierter verlaufen als die von Nicht-Sportlerinnen, ist längst widerlegt. „Zwar kann die Austreibungsphase bei einer Leistungssportlerin verlängert sein, jedoch wird die Gesamtgeburtsdauer eher verkürzt", sagt Korsten-Reck. „Außerdem haben Sportlerinnen eine bessere Körperwahrnehmung, können dadurch ihren Körper besser einschätzen und mit Schmerzen entspannter umgehen." *Stéphanie Souron*

... und kräftigen.

Anzeige

Hinter großen Sportlern stehen starke Partner

Traumeel® S

Traumeel® S Creme Reg.-Nr.: 2522113.00.00, Zus.: 10 g Creme enth.: Arzneil. wirks. Bestandt.: Arnica Montana Dil. D3 150 mg. Calendula officinalis Ø, Hamamelis virginiana Ø jeweils 45 mg. Echinacea Ø, Echinacea purpurea Ø, Matricaria recutita Ø jeweils 15 mg. Symphytum officinale Dil. D4, Bellis perennis Ø jeweils 10 mg. Hypericum perforatum Dil. D6, Achillea millefolium Ø jeweils 9 mg. Aconitum napellus Dil. D1, Atropa belladonna Dil. D1 jeweils 5 mg. Mercurius solubilis Hahnemanni Dil. D6 4 mg. Hepar sulfuris Dil. D6 2,5 mg. Sonst. Bestandt.: Emulg. Cetylstearylalkohol (Typ A), Dickfl. Paraffin, Weißes Vaselin, Ethanol 94 % (m/m), gereinigt. Wasser. Anw.geb.: Registriertes homöopath. Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeut. Indikation. Vorsicht bei Fortdauer der Krankheitssymptome. Gegenanz.: Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gg. Achillea millefolium (Schafgarbe), Chamomilla (Kamille), Calendula (Ringelblume), Bellis perennis (Gänseblümchen), Echinacea (Sonnenhut), Arnica (Bergwohlverleih) o. andere Korbblütler u. Hilfsstoffe. Nebenwirk.: Aufgrund des Wirkst. Mercurius solubilis (Quecksilber) können gelegentl. allerg. Reaktionen auftreten. In Einzelfällen können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Es wurden lokale allerg. Reaktionen (Entzdg. an der Haut) beobachtet. Bei der Anwendg. von homöopath. Arzneimitteln können sich vorhandene Beschw. vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). Warnhinweis: Enth. Cetylstearylalkohol. Packungsbeilage beachten. **Traumeel® S Tabletten** Reg.-Nr.: 2522108.00.00, Zus.: 1 Tabl. enth.: Wirkstoffe: Achillea millefolium Trit. D3 15 mg, Atropa bella-donna Trit. D4 75 mg, Aconitum napellus Trit. D3 30 mg, Matricaria recutita Trit. D3, Symphytum officinale Trit. D8 jew. 24 mg, Mercurius solubilis Hahnemanni Trit. D8, Hepar sulfuris Trit. D8 jew. 30 mg, Calendula officinalis Trit. D2, Hamamelis virginiana Trit. D2 jew. 15 mg, Bellis perennis Trit. D2, Echinacea Trit. D2, Echinacea purpurea Trit. D2 jew. 6 mg, Hypericum perforatum Trit. D2 3 mg, Arnica montana Trit. D2 15 mg. Die Bestandt. 1-7 werden über die vorletzte Stufe u. die Bestandt. 1-13 über die letzte Stufe gemeins. potenziert. Sonst. Bestandt.: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat. Anw.geb.: Registriertes homöopath. Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeut. Indikation. Vorsicht bei Fortdauer der Krankheitssymptome. Gegenanz.: Aus grundsätzl. Erwägungen nicht einnehmen bei fortschreitenden Systemerkrankg. wie Tuberkulose, Leukämie bzw. Leukämie-ähnlichen Erkrankg. (Leukosen), entzündl. Erkrankg. des Bindegewebes (Kollagenosen), multipler Sklerose, AIDS-Erkrankung, HIV-Infektion o. anderen Autoimmunerkrankg. Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gg. Achillea millefolium (Schafgarbe), Matricaria recutita (Kamille), Calendula officinalis (Ringelblume), Bellis perennis (Gänseblümchen), Echinacea (Sonnenhut), Arnica montana (Bergwohlverleih) o. andere Korbblütler. Nebenwirk.: Nach Anwendg. kann Speichelfluss auftreten; das Mittel ist dann abzusetzen. Aufgrund des enthaltenen homöopath. Wirkst. Mercurius solubilis (Quecksilber) können gelegentl. allerg. Reaktionen auftreten. In Einzelfällen können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Für Arzneimittel mit Zubereitungen aus Sonnenhut (Echinacea) wurden Hautausschlag, Juckreiz, selten Gesichtsschwellung, Atemnot, Schwindel u. Blutdruckabfall beobachtet. Das Mittel ist dann abzusetzen. Bei der Anwendg. von homöopath. Arzneimitteln können sich vorhandene Beschw. vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung) Warnhinweis: Enthält Laktose. 1 Tabl. = 0,025 BE.

Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, www.heel.de

-Heel
Healthcare designed by nature