# Sport in der Schwangerschaft

***Die Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM) stellt fest, dass Sport in der Schwangerschaft ohne Risiko für das Kind ist.***

Gesunde Frauen können und sollten während einer Schwangerschaft weiter Sport treiben. Dem ungeborenen Kind schadet die körperliche Anstrengung der Mutter nicht. Zu diesem Ergebnis kommen US-amerikanische Wissenschaftler in einer Studie, in der sie mittels Doppler-Ultraschall den Blutfluss in der Nabelschnur von Ungeborenen untersuchten. Die Daten belegen aufs Neue, dass die früheren Empfehlungen zur sportlichen Zurückhaltung während der Schwangerschaft falsch sind, stellt die Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM) fest. Zu empfehlen seien jedoch Sportarten ohne Verletzungsgefahr.

Viele Schwangere sind unsicher, ob sie während der Schwangerschaft Sport treiben sollten. Und auch einige Ärzte raten Schwangeren zum Schonprogramm. „Als Grenze wird häufig ein Pulsanstieg auf über 140 Schläge pro Minute genannt", berichtet Professor Dr. med. Annegret Geipel, Leiterin der Abteilung für Geburtshilfe und Pränatale Medizin am Universitätsklinikum Bonn und Vorstandsmitglied der DEGUM. Es werde befürchtet, dass das Ungeborene nicht genügend Sauerstoff erhält, wenn die sportliche Aktivität bei der Mutter den Bedarf ansteigen lässt.

*Anzeige*

## Ausreichend Sauerstoff für das Kind

Die Annahme, dass Sport die Blutversorgung des Kindes drosselt, entkräften jetzt US-amerikanische Wissenschaftler in einer Studie: Mittels Doppler-Ultraschall hatten Linda Szymanski und Andrew Satin von der Johns Hopkins Universität in Baltimore den Blutfluss in der Nabelschnur von 45 ungeborenen Kindern bestimmt, nachdem die Schwangeren für 30 Minuten auf dem Laufband trainiert hatten. Ergebnis: Bei einer mittleren Belastung von 40 bis 59 Prozent des maximalen Pulsschlags – dieser wurde für jede Schwangere zuvor auf dem Laufband ermittelt – änderte sich das Blutflussverhalten in der Nabelschnur nicht. „Auch bei Frauen, die vorher keinen Sport getrieben hatten, kam es nicht zu Störungen in der Sauerstoffversorgung des Feten", berichtet Frau Professor Geipel. Es spreche deshalb nichts dagegen, auch untrainierten Frauen während der Schwangerschaft zu Sport zu raten. Trainierte Frauen können den Ergebnissen zufolge ihre sportliche Aktivität beibehalten. Intensives Laufbandtraining von 30 Minuten mit einem Anstieg des Pulsschlags auf 60 bis 84 Prozent des Maximalwerts führte in der Studie zwar zu einem leichten Abfall der Blutflusswerte in der Nabelschnur. Es bestand jedoch zu keiner Zeit eine Gefahr für das Kind.

## Sport senkt das Risiko einer Schwangerschaftsdiabetes

Die Studie bestätigt die geltenden US-Leitlinien, die Schwangeren zu fünf mal 30 Minuten Sport in der Woche raten. „Auch

**Gesunde Frauen** sollten während der Schwangerschaft nicht auf Sport verzichten.

FOTO: 3format/photocase.com

nicht-trainierte Frauen sind ausdrücklich zur Aufnahme sportlicher Aktivitäten aufgefordert", sagt Professor Geipel. „Denn Frauen, die regelmäßig schwimmen, radfahren oder walken, vermeiden eine übermäßige Gewichtszunahme in der Schwangerschaft und senken das Risiko auf einen Schwangerschaftsdiabetes, welcher der Gesundheit von Mutter und Kind schadet", erklärt die Ultraschallexpertin.

Diese Empfehlungen gelten allerdings nur für gesunde Frauen mit normalem Schwangerschaftsverlauf. Alle Teilnehmerinnen der Studie waren gesund, schlank und rauchten nicht. Bei Mehrlingsschwangerschaften, vorausgegangenen Frühgeburten, einer Gebärmutterhalsschwäche oder anderen Schwangerschaftsstörungen sollten Frauen zunächst ihren Gynäkologen konsultieren. Zudem sollten Schwangere nur Sportarten mit geringem Verletzungsrisiko betreiben. Skifahren, Reiten, Hockey oder Tauchen sind während der Schwangerschaft tabu.

*Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin*
*Quelle: Exercise During Pregnancy. Fetal Responses to Current Public Health Guidelines. Linda M. Szymanski, Andrew J. Satin. Obstetrics & Gynecology 2012; 119: 603-10*

# Termine

**1. DEZMBER 2012**
**1. ÖSTERREICHISCH – DEUTSCHES SYMPOSIUM der Sportkardiologie**
in Salzburg, Universitätsklinikum
Ansprüche an die moderne Sportkardiologie; Inhalt, Sinn und Zweck der sportkardiologischen Untersuchung; Was sagt das EKG: Welche Veränderungen sind sportbedingt, was gehört abgeklärt? Spiroergometrie: Was gibt es außer VO2max? Was kann die moderne Bildgebung zur Sportkardiologie beitragen? Sport schädigt Myokard: Fakt oder Fiktion; LV-Hypertrophie durch Sport, Cardiomyopathie oder Doping? Sport trotz Rhythmusstörungen: von der Diagnostik bis zur Intervention; Leistungssport mit angeborenen Herzfehlern: Was geht, was geht nicht? Sex vor, nach oder anstatt Sport; Sportkardiologische Fallbeispiele
Internet: **www.salk.at/sportmedizin**

**8.–10. MÄRZ 2013**
**WÜRDE – UNANTASTBAR? Tagung der Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie (DGIB)**
in Geldern/Niederrhein, Gelderlandklinik
Moderne Schnelllebigkeit und Wut; Würde und Wertschätzung im Tanz; Weg – Erfahrungen in der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie; Wenn du es eilig hast, gehe langsam; Würde im Therapiealltag – lässt unsere beschleunigte Welt das noch zu?
Internet: **www.ibt-tagung.de**

**12.–13. APRIL 2013**
**2ND LUXEMBOURG OSTEOTOMY CONGRESS**
im Centre Hospitalier de Luxembourg
Osteoarthritis am Knie; Verschiedene Aspekte der „High Tibial Osteotomy" (HTO); Pro und Contra von verschiedenen Plattendesigns; Neue und alternative Technologien in der Osteotomie; Live Demonstrationen und Video Präsentationen; Hands-on workshops
Wissenschaftliche Leitung: PD Dr. med. Dietrich Pape und Prof. Dr. med. Romain Seil
Internet: **www.intercongress.de**

**2.–4. MAI 2013**
**REHABILITATION 2013 – Erfolg durch Interdisziplinarität**
in Stuttgart, Haus der Wirtschaft
Wissenschaftliche Leitung:
Prof. Dr. med. Monika Reuss-Borst
Internet: **www.rehakongress.de**

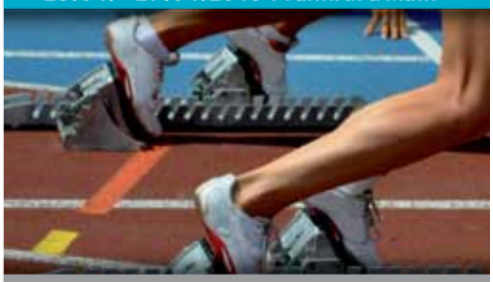

Anzeige

3rd Congress
of the European College of Sport & Exercise Physicians

ECOSEP

CALL FOR PAPERS
Y I A - Young Investigator Award
With Scientific Duathlon

25.04. - 27.04.2013 Frankfurt/Main



www.ecosep-congress.eu
for detailed Information, Preliminary Program, Registration and Abstract Submission

Topics
Muscle & Tendon
Physiology
Bone & Joint
Cardiology
Cartilage repair
Biomechanics
ACL injury
Gene & Stem Cells
Nutrition

Abstracts will be published in the
British Journal of Sports Medicine

The conference is hosted by
Sportmedizinisches Institut
Frankfurt am Main (SMI)
Prof. Dr. Heinz Lohrer (Chairman)
Otto-Fleck-Schneise 10
60528 Frankfurt am Main, Germany
and
European College
of Sports & Excercise Physicians (ECOSEP)

in cooperation with
kongress&kommunikation gGmbH
Tel. 0761 - 216 808 18
lemke@kongress-kommunikation.de