

Mit Babybauch in Bewegung: Sport tut Schwangeren gut

Bonn, 22. Juli 2020. Müdigkeit gehört oft zu den ersten Anzeichen einer Schwangerschaft. Die hormonellen Veränderungen ziehen viele werdende Mütter in dieser Lebensphase verstärkt aufs Sofa. Außerdem sorgen sich Schwangere nicht selten: Kann ich jetzt noch joggen gehen? Lasse ich mein Fahrrad besser stehen, um dem Baby nicht zu schaden? Maria Flothkötter, Leiterin des Netzwerks Gesund ins Leben, weiß: „Bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft ist moderate Bewegung ausdrücklich erwünscht. Sie ist sicher und hat für Mutter und Kind viele positive gesundheitliche Effekte.“ Das bestätigen auch die nationalen Handlungsempfehlungen zu Ernährung und Lebensstil vor und in der Schwangerschaft, die das Netzwerk herausgibt.

Kontakt für Medienvertreter*innen

Netzwerk Gesund ins Leben

Taalke Nieberding
Wissenschaftsredakteurin
Bundeszentrum für
Ernährung (BZfE)
in der
Bundesanstalt für
Landwirtschaft und
Ernährung (BLE)
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn

Telefon: 0228 6845-2732
taalke.nieberding@ble.de
www.gesund-ins-leben.de

Frauen bewegen sich während der Schwangerschaft oft weniger als vorher. „Gründe dafür sind vor allem Ängste und Sicherheitsaspekte“, erklärt Prof. Dr. Christine Graf von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. und Mitautorin der Empfehlungen. Dabei gebe es eine einfache Methode, mit der jede Schwangere selbst prüfen kann, ob sie sich nicht überanstrengt. „Das ist der Talk-Test. Eine Unterhaltung sollte während der körperlichen Belastung immer noch möglich sein.“

Talk-Test als Check für mäßige Intensität

Die Aktivität kann durchaus als „etwas anstrengend“ empfunden werden. „Moderat heißt, etwas ins Schwitzen bzw. außer Puste zu kommen. Ist die Atmung aber so erschwert, dass ein Gespräch schwierig oder unmöglich wird, muss die Intensität verringert werden“, erläutert Expertin Graf die Anwendung des Talk-Tests.

Bewegung in den Alltag einbauen

Leider verbringen viele Erwachsene zu viele Stunden am Tag im Sitzen: bei der Arbeit, vorm Fernseher, im Auto. Graf: „Es tut gut, sich zwischendurch zu bewegen. Erst recht in der Schwangerschaft! Schwangere sollen täglich insgesamt eine halbe Stunde oder länger aktiv sein, mindestens an fünf Tagen pro Woche, gerne an der frischen Luft.“ Die körperliche Aktivität kann auch in kürzere Einheiten von mindestens je 10 Minuten aufgeteilt werden. Treppen steigen, Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, die Mittagspause für einen Spaziergang nutzen – so kommt Bewegung in den Alltag und lässt sich durch Sport mit mäßiger Intensität ergänzen.

Vorteile für Mütter: weniger Rückenschmerzen und Komplikationen

Studien haben gezeigt: Körperlich aktive Schwangere haben ein geringeres Risiko, einen Schwangerschaftsdiabetes zu entwickeln als inaktive. Einer übermäßigen Gewichtszunahme während der Schwangerschaft wird vorgebeugt – ebenso Rückenschmerzen und Inkontinenz. Auch Komplikationen in der Schwangerschaft und bei der Geburt sowie Kaiserschnitte kommen seltener vor. Ein weiteres Plus: Das psychosoziale Wohlbefinden wird durch Sport gesteigert.

Gemeinsame Spaziergänge zwischendurch

Leider komme es immer noch vor, dass Familienangehörige werdenden Müttern ans Herz legen, sich zu schonen, so Graf. Früheren Generationen wurde noch davon abgeraten, Sport während der Schwangerschaft zu machen. Erst in den 1990er Jahren änderte sich die Sichtweise durch neue Studien zur Fitness von Schwangeren. Graf hat deshalb folgende Tipps für alle, die Schwangere unterstützen wollen: „Laden Sie zu einem gemeinsamen Spaziergang ein. Oder bieten Sie an, auf das Geschwisterkind aufzupassen, damit sich die Schwangere mit der Freundin zum Walken treffen kann.“

Sportarten wie Wandern oder Schwimmen sind ideal

Frauen, die vor der Schwangerschaft bereits sportlich aktiv waren, können ihre bisherigen Aktivitäten in der Regel fortführen, z. B. weiter joggen. Der Fokus sollte darauf liegen, fit zu bleiben und nicht darauf, die Fitness oder Leistung zu steigern. Sportsportarten wie Reiten muss jede Schwangere mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt individuell besprechen. Für Einsteigerinnen, die vor der

Schwangerschaft sportlich inaktiv waren, ist es wichtig, überhaupt in Bewegung zu kommen und die Aktivität langsam zu steigern. Sportarten, die große Muskelgruppen beanspruchen, wie Wandern und Nordic Walking, sind ideal für alle Schwangere. Es gibt Angebote wie Schwangerschaftsgymnastik oder -yoga. Radfahren entlastet die Wirbelsäule und wird auf ebenen Strecken empfohlen. Schwimmen und Aquafitness sind gelenkschonend.

Keine ungewohnten oder ruckartigen Bewegungen

Neue Sportarten mit ungewohnten Bewegungsabläufen sollten Frauen in der Schwangerschaft nicht beginnen. Schnelle und ruckartige Bewegungen sollen vermieden werden, da die hormonell gelockerten Bänder und Sehnen sonst Schaden nehmen können. Ungeeignet sind auch Sportarten mit hohem Sturz- und Verletzungsrisiko wie Mannschafts-, Kontakt- und Kampfsportarten.

Auf die Signale seines Körpers achten

Wehentätigkeit, vaginale Blutungen, Schwindel oder Kopfschmerzen sind Warnsignale, bei denen der Sport abgebrochen und ärztlich abgeklärt werden muss. Flothkötter: „Es ist wichtig, achtsam mit seinem Körper umzugehen und intuitiv auf die eigenen Signale zu achten. Wer sich unsicher fühlt oder von einer Risikoschwangerschaft betroffen ist, sollte unbedingt mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt über die Bewegungsmöglichkeiten sprechen.“

Hintergrund Netzwerk Gesund ins Leben

Gesund ins Leben ist ein Netzwerk von Institutionen, Fachgesellschaften und Verbänden zur Förderung der frühkindlichen Gesundheit – von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Auf www.gesund-ins-leben.de finden werdende Eltern praktische Tipps, von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter.

Lead 729 Zeichen mit Leerzeichen,
Resttext 4.709 Zeichen mit Leerzeichen

Bildmaterial zur kostenfreien Veröffentlichung sowie wissenschaftliche Hintergrundinformationen unter www.gesund-ins-leben.de/meldungen.
Wir freuen uns über ein Belegexemplar.