



**Gesund ins Leben**  
Netzwerk Junge Familie



**Bundeszentrum**  
für Ernährung

# Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft – Bewegung und Sport



## Auf einen Blick

- Vorteile körperlicher Aktivität
- Arten körperlicher Aktivität
- Übungen zur körperlichen Aktivität
- Empfehlungen zu Sport in der Schwangerschaft
- Motivation



# Bewegung: Aktiv sein lohnt sich für Schwangere

## Aktive Schwangere ...

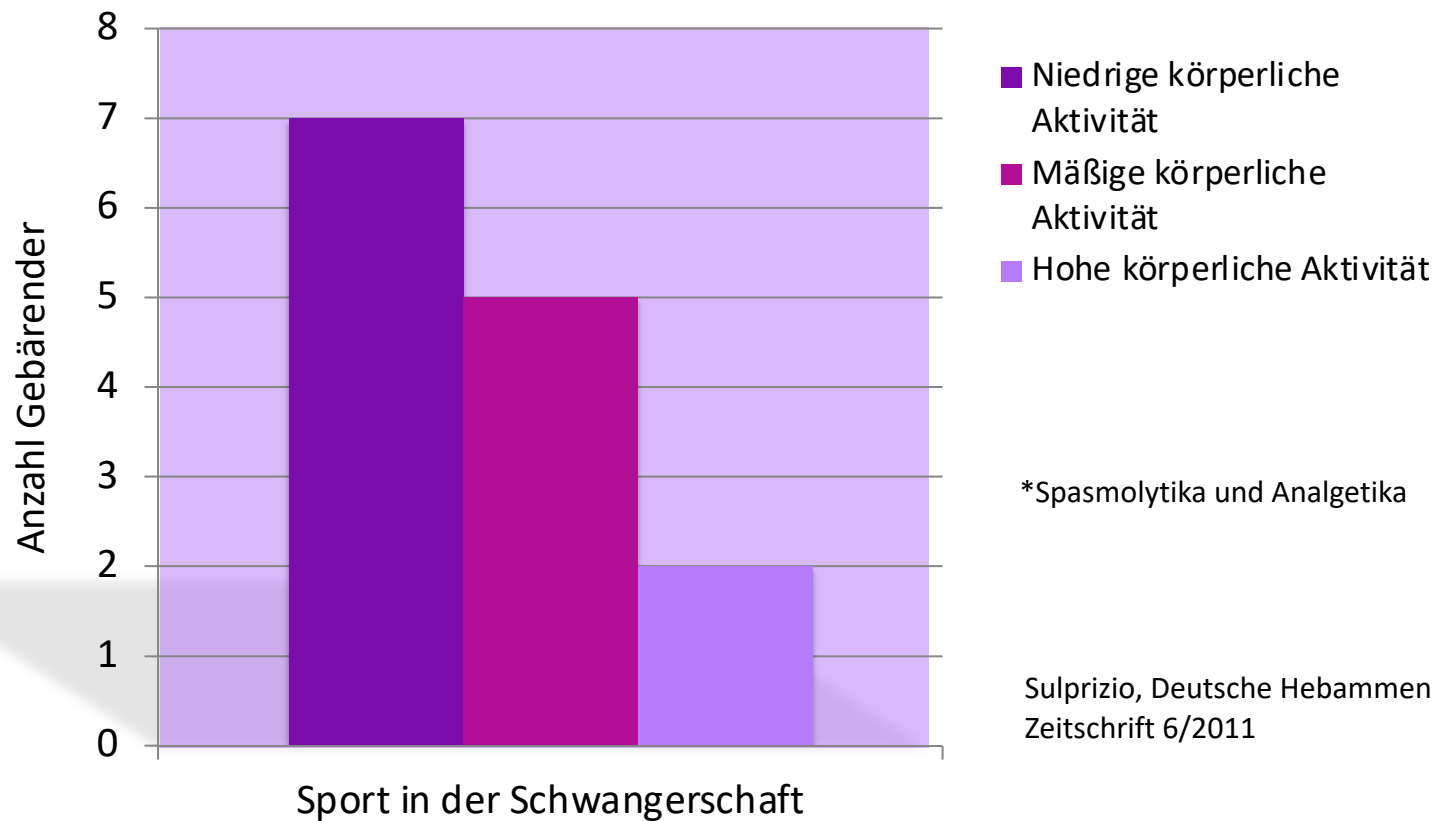
- können die Dauer der Entbindung oft verkürzen und haben seltener Kaiserschnitte
- haben ihr Gewicht oft besser im Griff
- reduzieren ihr Risiko für Schwangerschaftsdiabetes und schwangerschaftsbedingten Bluthochdruck
- sind mental stabiler und ausgeglichener
- beugen Schwangerschaftsbeschwerden wie Krampfadern, Thrombose und Rückenschmerzen vor



© Fotolia: ARochau

# Bewegung: Aktiv sein lohnt sich für die Geburt

## Gebrauch von Schmerzmitteln\* während der Geburt

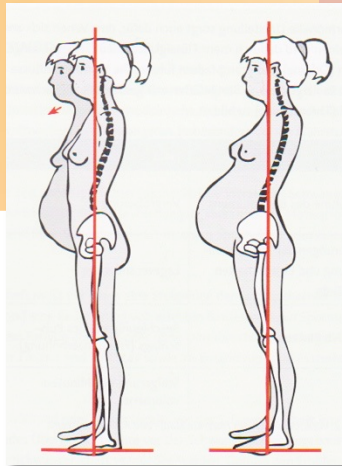


# Bewegung: Gleich körperliche Veränderungen aus

## Veränderungen

Bänder, Sehnen und Gelenke lockern sich hormonell bedingt

Körperschwerpunkt verlagert sich



## Gezielte Bewegung

Stabilisierung durch Muskulatur

Besseres Körpergefühl

# Übung: Runter vom Stuhl



Gesund ins Leben  
Netzwerk Junge Familie

5 Minuten



© Fotolia: George Dolgikh

# Bewegung: Von Alltag bis Sport

Sport



Freizeit



Alltag



© BLE: Grafik aus Medium 3668

# Übung: Von Alltag bis Sport



Mit welchen Aktivitäten im Alltag,  
in der Freizeit und mit welchem Sport  
lässt sich die Bewegung steigern?

Sammeln Sie Beispiele  
für die Kategorien:

5 Minuten



© BLE: Grafik aus Medium 3668



## Aktuelle Empfehlungen:








- Bisher inaktive Frauen zu Bewegung motivieren  
**und**  
Bisher aktive Frauen zum Weitermachen ermuntern
- Mind. 30 Minuten moderate Bewegung/Tag an möglichst vielen Tagen in der Woche  
**oder**  
150 Minuten Bewegung/Woche

Zusätzlich zur Alltagsaktivität



# Freizeit/Sport: Das richtige Maß für die Intensität

## Die Borg-Skala

% der max. Pulsfrequenz		Subjektives Empfinden	BORG-Skala	Atmung
<b>Schonbereich</b>	30 %	 sehr, sehr leicht	6 – 7 – 8	ruhig und tief
	40 %	 sehr leicht	9 – 10	leicht beschleunigt
<b>Optimaler Gesundheitsbereich</b>	50 %	 ziemlich leicht	11 – 12	etwas beschleunigt
	60 %	 etwas schwer	13 – 14	mehr beschleunigt
	70 %	 schwer	15 – 16	sehr beschleunigt
<b>Warnzone</b>	80 %	 sehr schwer	17 – 18	sehr, sehr beschleunigt
	90 % – 100 %	 sehr, sehr schwer	19 – 20	hechelnd

# Sport: Der Talk-Test – laufen ohne zu schnaufen



Gesund ins Leben  
Netzwerk Junge Familie



**Talk-Test → Beim Sport sollte ein Gespräch problemlos möglich sein**

© iStock: digitalskillet

# Freizeit/Sport: Intensität individuell anpassen



## Vor der Schwangerschaft

## In der Schwangerschaft

**Leistungssportlerin:**  
Marathon, Tennis ...



Je nach Sportart weiter-  
machen – keine Wettkämpfe,  
Fitness beibehalten

**Breitensportlerin:**  
Joggen, Fitness, Yoga ...



Beibehalten, Fokus auf fit  
bleiben, nicht fitter werden

**Sportliche Inaktive**



Walken, Schwimmen, Fitness,  
am besten in einer Gruppe

## Beispiele für empfehlenswerte Sportarten:

- Schwimmen, Aquafitness
- Wandern, (Nordic)Walking
- Fitnessstraining
- moderates Krafttraining der großen Muskelgruppen
- Schwangerschaftsyoga/-pilates
- Radfahren in der Ebene



# Sport: Was sonst noch wichtig ist

- Kraftübungen nur mit leichten Gewichten
- Pressatmung vermeiden
- Rückenlage ab Ende des 1. Trimester meiden
- Kein aktives Training der geraden Bauchmuskulatur
- Keine Sportarten mit hohem Sturz- und Verletzungsrisiko

Außerdem:

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Adäquate Sportkleidung



© Fotolia: detailblick-foto

Rechtzeitig Pausen einlegen!

# Sport: Wann Vorsicht geboten ist

Bei:

- Herz- und Lungenerkrankungen
- Erhöhtem Blutdruck (infolge der Schwangerschaft)
- Anhaltenden Blutungen
- Massiven Ödemen
- Kopfschmerzen/Unwohlsein
- Fehllage des Mutterkuchens
- Verkürztem Gebärmutterhals und Muttermundschwäche
- Vorzeitigen Wehen
- Vorherigen Früh- oder Fehlgeburten
- Verminderten Kindsbewegungen



© Fotolia: freeze/rame

Bei diesen Risikofaktoren bzw. Komplikationen muss ärztliche Rücksprache gehalten werden!

# Motivation: Anspruch und Realität

Rund 70 % der Schwangeren geben an, dass regelmäßige Bewegung und Sport einen hohen Stellenwert für sie haben!



Nur 16–35 % der Schwangeren erreichen die Aktivitätsempfehlungen.



# Motivation: Barrieren ausräumen

- Keine Zeit
- **Bedenken/Angst, dem Kind zu schaden oder die Schwangerschaft zu gefährden**
- Müdigkeit, Schlafmangel
- Atemprobleme
- Gesundheitliche Probleme des Bewegungsapparates
- Keine Lust



© iStock: Tsuji

# Motivation: Das hilft auf die Sprünge

- Interessen berücksichtigen
  - In einer Gruppe mit Gleichgesinnten trainieren
    - Schwangerschaftskurse
  - Zu festgelegten, regelmäßigen Terminen Sport treiben
  - Im Freien, in der Natur aktiv sein
  - Mit Schrittzähler motivieren
  - Keine hohen Leistungen erwarten
- Aus der Bewegung Freude und Energie schöpfen**



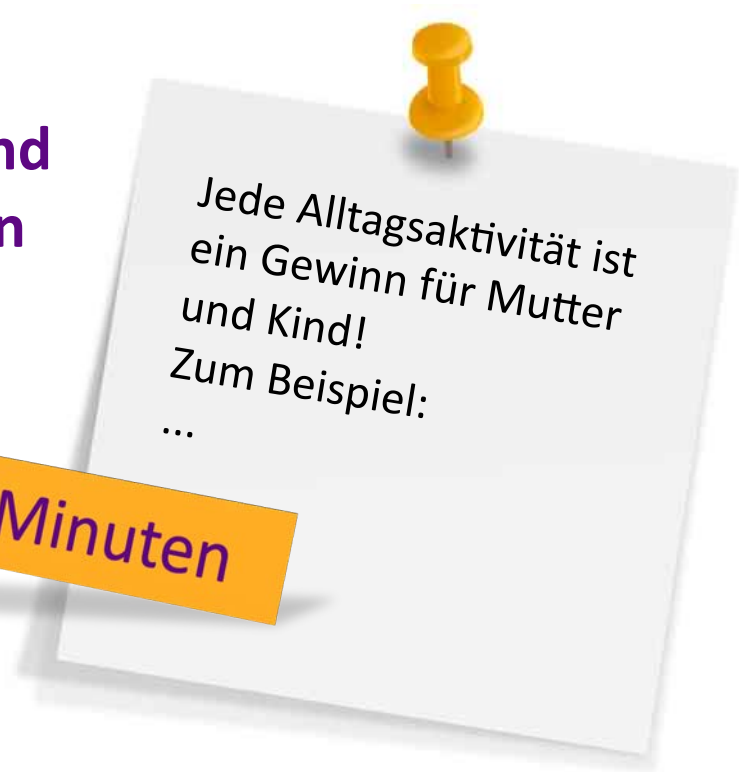
Und den Spaß nicht vergessen!

# Übung: Jeder Schritt zählt



Wo könnten Sie persönlich  
Ihre Alltagsaktivität erhöhen?

Legen Sie Ihren eigenen  
Tagesablauf zugrunde und  
versuchen Sie, mit neuen  
Ideen Ihre Bewegung zu  
steigern.



# Nach der Geburt wieder in Bewegung kommen

## Wichtig:

- Festigung des Beckenbodens durch Rückbildungsgymnastik vor erneuter sportlicher Aktivität

## Nach unkomplizierter Geburt:

- Sofort Wochenbettgymnastik (→ Sanfte Übungen für den Beckenboden)
- Nach dem Wochenbett (ab ca. 6 Wochen) Rückbildungsgymnastik (→ Beckenbodentraining)
- Leichte Alltagsaktivitäten

## Nach Kaiserschnitt, Komplikationen:

- Nach etwa 6–8 Wochen Beginn der Rückbildungsgymnastik



© Fotolia: Kzenon

Der Fitnesszustand der Mutter muss individuell betrachtet werden!

# Weiterführende Angebote für Schwangere

## [www.sportundschwangerschaft.de](http://www.sportundschwangerschaft.de)

Ein Coaching-Team der Sporthochschule Köln beantwortet Fragen zu Sport und Schwangerschaft

### Regionale Angebote:

- Vereine mit Bewegungsangeboten für Schwangere
- Hebammen
- Schwimmbäder/Schwimmvereine



## Impressum 2021

### Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de), [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

### Gestaltung:

[www.berres-stenzel.de](http://www.berres-stenzel.de)

### Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

### [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

Für Fachkreise und Familien: Die Internetseite des Netzwerks Gesund ins Leben bündelt aktuelle Empfehlungen, Infos, Materialien und Fortbildungen zu den Themen Ernährung und Bewegung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Die Inhalte sind wissenschaftlich gesichert und frei von industriellen Interessen.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

**in form**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum  
für Ernährung**

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt  
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).