

# Schwangeren Sicherheit geben: Bewegung tut ihnen gut!

**Bonn, 22. Juli 2020. Frauen bewegen sich während der Schwangerschaft oft weniger als vorher. Als Grund nennen Schwangere neben Zeitmangel vor allem Ängste und Sicherheitsaspekte. „Bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft ist moderate Bewegung ausdrücklich erwünscht. Sie ist sicher und hat für Mutter und Kind viele positive gesundheitliche Effekte“, fasst Maria Flothkötter, Leiterin des Netzwerks Gesund ins Leben, den Tenor der nationalen Handlungsempfehlungen zu Ernährung und Lebensstil vor und in der Schwangerschaft zusammen. Ob bei Vorsorgeuntersuchungen, Beratungsgesprächen oder Kursen zur Geburtsvorbereitung: Fachkräfte können mit dem überholten Mythos Schwangerschaft gleich Schonzeit aufräumen und Frauen dabei unterstützen, sich in der Schwangerschaft täglich und mit Selbstvertrauen zu bewegen.**

„Es ist wichtig, eventuelle Sorgen und Ängste werdender Eltern ernst zu nehmen“, betont Prof. Dr. Christine Graf von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e. V. und ebenfalls Mitautorin der Handlungsempfehlungen. „Schwangere sind am ehesten zu Bewegung und Sport zu motivieren, wenn sie Nutzen und Risiko einschätzen können und sich die Aktivitäten zutrauen.“ Wenn eventuelle Fragen über die Sicherheit und Vorzüge von Bewegung in der Schwangerschaft beantwortet sind, helfen praktische Tipps bei der Umsetzung.

## **Talk-Test zum Selbst-Check für mäßige Intensität**

Mit dem wissenschaftlich anerkannten Talk-Test kann jede Schwangere selbst prüfen, ob sie sich überanstrengt. „Eine Unterhaltung sollte während der körperlichen Belastung immer noch möglich sein“, erläutert Expertin Graf die Anwendung. Gleichzeitig sei das Ziel, dass die Aktivität durchaus als

### **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](mailto:taalke.nieberding@ble.de)  
[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

„etwas anstrengend“ empfunden werde. „Der Körper kommt idealerweise leicht ins Schwitzen und atmet stärker. Ist die Atmung aber so erschwert, dass ein Gespräch schwierig oder unmöglich wird, muss die Intensität verringert werden.“

### **So lassen sich die Bewegungsempfehlungen erreichen**

In einer komplikationslosen Schwangerschaft lautet die Empfehlung, täglich eine halbe Stunde oder länger aktiv zu sein, mindestens an fünf Tagen pro Woche. Für Schwangere mit einem vollen Alltag mag das unerreichbar klingen. „Die mindestens 30 Minuten am Tag können auch in kürzere Belastungseinheiten von mindestens je 10 Minuten aufgeteilt werden“, gibt Graf als Hinweis für die Beratung. Treppen steigen, Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, die Mittagspause für einen Spaziergang nutzen – über all diese Wege lässt sich Bewegung in den Alltag einbauen und durch Sport mit mäßiger Intensität ergänzen.

### **Die Intensität hängt von der bisherigen Fitness ab**

Welcher Umfang und welche Intensität für Schwangere beim Sport geeignet ist, hängt vom bisherigen Bewegungsverhalten und der Konstitution ab. Sportlich aktive Frauen können ihr Training in der Regel in gewohntem Umfang fortführen. Der Fokus liegt hier am besten darauf fit zu bleiben und nicht darauf, die Fitness oder Leistung zu steigern. Für Einsteigerinnen, die vor der Schwangerschaft sportlich inaktiv waren, ist es wichtig, in Bewegung zu kommen und das Ausmaß langsam zu steigern.

### **Auf die Signale des Körpers achten**

Wehentätigkeit, vaginale Blutungen, Schwindel oder Kopfschmerzen sind Warnsignale, bei denen der Sport abgebrochen und ärztlich abgeklärt werden muss. Kontraindiziert ist Sport u. a. bei einigen Herz- und Lungenkrankheiten, Muttermundschwäche oder vorzeitigen Wehen – bei Unsicherheit bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt nachfragen.

### **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.

### **Weitere Informationen**

Im Internet informiert das Netzwerk Gesund ins Leben vertiefend über das Thema Bewegung in der Schwangerschaft, mit Literatur und Hinweisen auf geeignete Sportarten: [www.gesund-ins-leben.de/Nachgefragt-Sport-Schwangerschaft](http://www.gesund-ins-leben.de/Nachgefragt-Sport-Schwangerschaft)

Die Materialien des Netzwerks Gesund ins Leben inklusive der Handlungsempfehlungen gibt es unter [www.gesund-ins-leben.de/materialien](http://www.gesund-ins-leben.de/materialien). Familien finden auf [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de) Tipps zu Ernährung und Bewegung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter.

### **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.

**Lead** 815 Zeichen mit Leerzeichen

**Resttext** 4.146 Zeichen mit Leerzeichen

Bildmaterial zur kostenfreien Veröffentlichung sowie wissenschaftliche Hintergrundinformationen unter [www.gesund-ins-leben.de/meldungen](http://www.gesund-ins-leben.de/meldungen). Wir freuen uns über ein Belegexemplar.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



**IN FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



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