

Empfehlungen für Sport in der Schwangerschaft

(Zusammengefasst aus meinem Emailverkehr mit der *Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln*)

Grundsätzlich empfehle ich als ersten Schritt, sich zu erkundigen, ob aus ärztlicher Sicht die körperliche Betätigung unterstützt wird und ob eine komplikationslose Schwangerschaft vorliegt. Sollte Ihr Arzt „grünes Licht“ geben, gelten die folgenden Hinweise.

Allgemeine Infos:

Aus wissenschaftlicher Sicht kann ich Dir mit gutem Gewissen sagen, dass moderater Sport für Deine Schwangerschaft und Dein Kind ausgesprochen gut ist und diverse Schwangerschaftsrisiken verringert. Zahlreiche Studien zeigen die vielen Vorteile, die durch Sport in der Schwangerschaft für Mutter und Kind entstehen. Aktive Schwangere haben geringere körperliche Beschwerden und eine verminderte Gewichtszunahme in der Schwangerschaft. Oftmals verlaufen sogar die Geburten einfacher. Ein gestärktes Selbstvertrauen durch Sport verringert das Risiko für postnatale Stimmungsschwankungen und Depressionen. Aber nicht nur die Mutter profitiert von der körperlichen Aktivität. Neuen Studien zufolge kommt es durch Sport in der Schwangerschaft sogar zu einem „Trainingseffekt“ für den Fötus. Dieser zeigt sich in einer gesteigerten Herzfrequenzvariabilität und einer niedrigeren Ruheherzfrequenz des Fötus.

In der Frühschwangerschaft (bis zur 18. SSW) solltest du dich nicht zu stark belasten. Bei mehr als 7 Stunden Sport pro Woche steigt, einer dänischen Studie zufolge, in der Frühschwangerschaft das Fehlgeburtsrisiko. Du solltest dies bei deiner Trainingsplanung für die Woche beachten. In der Frühschwangerschaft solltest du zudem darauf achten, dass dein Körper keine zu extremen Erschütterungen durch bestimmte Schrittfolgen erfährt. Sprünge, hastige und unkontrollierte Bewegungen sollten generell vermieden werden. Es ist empirisch belegt, dass durch „high impact“ Sportarten in der Frühschwangerschaft ein erhöhtes Fehlgeburtsrisiko besteht. „High impact“ (deutsch: „hohe Belastung“) sind Schrittmuster, bei denen immer für kurze Zeit beide Füße den Bodenkontakt verlieren (bestimmte Elemente beim Kraftsport wie Hüpfen, Springen etc.). Eine solche Belastung solltest du erst wieder ab der 18. SSW fortsetzen.

Danach (ab der 18. SSW) darfst du alles tun, was dir gut tut. Wichtig ist allerdings, dass du auch dann stets gut auf deinen Körper hörst und ehrlich zu sich selbst bist, was Ihre Belastbarkeit angeht, sowie moderat Sport treibst, also keine Höchstleistungen mehr erwartest. Wenn Deinem Körper etwas unangenehm ist und du dich unwohl, müde oder/und schlapp fühlst, dann überforderst du ihn nicht und gönne dir eine Pause. Ansonsten kannst du täglich 1 Stunde Sport machen. Es gibt Empfehlungen die besagen, dass man ca. 7 Stunden Sport pro Woche machen sollte, um zur Gesundheit beizutragen.

Allgemeine Trainingsempfehlungen

Was auch immer du trainierst, beachte stets die allgemeinen Trainingsempfehlungen für Sport in der Schwangerschaft. Generell sollten alle Sportarten im moderaten Bereich stattfinden und es sollte auf intensive und ausbelastende Einheiten verzichtet werden.

Anbei findest du eine altersangepasste Tabelle mit Herzfrequenzzonen, an denen du dich orientieren kannst (beim Fahrradfahren solltest du 10 Schläge, beim Schwimmen sogar 20 Schläge pro Minute darunter liegen). Der wichtigste Parameter zur Trainingssteuerung sollte jedoch dein subjektives Belastungsempfinden sein. Du solltest die Intensität nur so hochfahren, dass du jederzeit ein normales Gespräch führen kannst und nicht zu sehr aus der Puste kommst (Talk-Test).

Grundsätzlich ist die Herzfrequenz ein sehr variabler Parameter zur Trainingssteuerung, der von vielen individuellen internen und externen Faktoren abhängig ist und daher ebenfalls Schwankungen

unterliegt. Es ist demnach durchaus möglich, dass deine Herzfrequenz auch mal etwas über dem empfohlenen Wert liegt. Wichtig ist, dass du dich sowohl während als auch nach der Belastung nicht völlig ausgelaugt und schlapp fühlst. Herzfrequenzbereiche von über 170 Schlägen pro Minute sollten allerdings vermieden werden. Falls du doch einmal in diese hohen Bereiche kommen solltest, lege eine Pause ein und fahre die Intensität wieder etwas runter, sodass dein Puls sich wieder normalisieren kann.

Es ist wichtig ein Training im anaeroben Bereich zu vermeiden, denn dabei fällt Laktat im Blut an, was schädlich für den Fetus sein kann. Zudem kann die vermehrte Durchblutung der Muskulatur auf Kosten der Plazentadurchblutung des Kindes gehen und so die Sauerstoffversorgung des Kindes gefährden. Wenn du dich müde und schlapp fühlst, kann dies ein Anzeichen dafür sein, dass die Anstrengung für deinen Körper zu hoch ist. Du solltest dann auch ruhig mal eine Trainingseinheit weglassen.

Trainingsdauer

In der Regel wird empfohlen, einen Umfang von 1h nicht zu überschreiten. Dies hat zweierlei Hintergründe: (1) bei einer langen Trainingsdauer steigt die Körperkerntemperatur relativ stark an. Man geht davon aus, dass die Temperatur in den ersten 45min im Schnitt ca. 1,5°C ansteigt und dann ein Plateau erreicht. Es wird aktuell davon ausgegangen (ist jedoch nicht in Humanstudien nachgewiesen), dass eine Körperkerntemperatur von über 39,2°C in der Frühschwangerschaft mit einem erhöhten Fehlbildungsrisiko einhergeht. Bei langen, exzessiven Belastungen wie einem Marathonlauf weisen Athleten zum Teil Temperaturen von über 40°C auf. Dies konnte jedoch, wie gesagt, noch nicht in Humanstudien nachgewiesen werden. Sicherlich hängt der Temperaturanstieg auch sehr von der Sportart, der Intensität und vom Trainingszustand ab. (2) Der zweite Hintergrund ist die Energiebilanz. Diese sollte immer im Ausgleich stehen. Bei Belastungen von unter einer Stunde ist eine zusätzliche Energiezufuhr während des Trainings in der Regel nicht notwendig. Eine grundsätzliche Limitierung der einzelnen Trainingszeiten ist aufgrund der Wechselwirkung zwischen Intensität und Dauer jedoch nicht möglich.

Allgemein geeignete Sportarten

Ein moderates Ausdauertraining ist in der Schwangerschaft generell sehr empfehlenswert, da hierbei die Arbeit von Herz und Lunge des mütterlichen Organismus verbessert wird; d.h. die Kondition und das Allgemeinbefinden der Schwangeren verbessern sich. Es ist auch nachgewiesen, dass das Kind von der Kondition der Mutter profitiert: Babys von aktiven Schwangeren sind in der Regel fitter und seltener adipös. So zählen beispielsweise Fahrradfahren, Sport im Wasser (neben dem klassischen Schwimmen sind z. B. auch Aqua-Fitness oder Wassergymnastik möglich) und (Nordic)Walken zu den empfehlenswerten Sportarten während der Schwangerschaft. Des Weiteren eignen sich auch sanfte Sportarten wie etwa (Schwangerschafts-)Gymnastik, Pilates und einige Formen von Yoga.

Allgemein ungeeignete Sportarten

Sportarten mit Wucht, Stoß, Schlag, Gewalt oder anderen heftigen Auswirkungen sollten prinzipiell gemieden werden. Außerdem sollte generell darauf geachtet werden, dass Stürze vermieden und Sprungelemente möglichst gering gehalten werden (um den Beckenboden zu schonen + Stichwort „high impact“, siehe oben). Des Weiteren sind Tauchen und Aufenthalte in über 2500 m Höhe tabu. Joggen sollten nur geübte Läuferinnen.

Krafttraining

Beim Krafttraining solltest du mit moderaten Gewichten während der Schwangerschaft trainieren. Die Betonung liegt hierbei auf dem Wort „moderat“, es sollte also in der Schwangerschaft nicht um Konditions- und Muskelaufbau, aber dafür vielmehr um den Erhalt der allgemeinen Fitness und des guten Körpergefühls gehen. Du solltest mit mehr Wiederholungen trainieren und niedrigere Gewichte wählen.

Untersuchungen zufolge wurden für ein leichtes bis moderates Krafttraining mit freien Gewichten oder an Geräten keine negativen Effekte beschrieben. Die Untersuchungen belegen sogar, dass Krafttraining in Verbindung mit Stretching zu einer Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit führt, was der schwangeren Frau den Umgang mit dem erhöhten Körpergewicht und dem veränderten Schwerpunkt erleichtert. Außerdem beugt die Stärkung der Rückenmuskulatur Rückenschmerzen vor. Zudem kommt es neben der erhöhten Fitness und der Körperkontrolle durch eine erhöhte Fettverbrennung auch zu einer besseren Kontrolle der Gewichtszunahme.

Schwere Gewichte oder maximale isometrische Kraftanstrengungen sollten sowohl beim Krafttraining als auch generell während der Schwangerschaft vermieden werden. Achte auch immer auf eine richtige Atemtechnik (bei Belastung ausatmen, bei Entlastung einatmen). Habe bei allen Übungen im Hinterkopf, dass Übungen mit hoher Intensität während der Schwangerschaft generell vermieden werden sollten, denn Sie geraten bei einem solchen Training leicht in den anaeroben Bereich. Dies sollte aufgrund der oben beschriebenen Aspekte vermieden werden.

In Bezug auf das Training Deiner **Bauchmuskeln** solltest du Folgendes beachten. Man unterscheidet hier zwischen zwei Muskeltypen: der „geraden“ und der „schrägen“ Bauchmuskulatur. So solltest du nach der 20. SSW die „gerade“ Bauchmuskulatur nicht mehr isoliert trainieren. Andernfalls kann es passieren, dass es in erhöhtem Maße zu einem Auseinanderweichen der linken und rechten Muskelpartie kommt. Deshalb solltest du bei einem Training der Bauchmuskulatur immer differenzieren: Die „gerade“ Bauchmuskulatur, die oberflächlich liegt, solltest du nur so lange isoliert trainieren, wie der Bauch sich noch nicht wölbt. Sobald der Bauch anfängt zu wachsen, bildet sich in der Mitte eine Spalte, die sogenannte Rectusdiastase. Trotzdem kannst du während der Schwangerschaft die schräg verlaufenden Bauchmuskeln trainieren, da diese Muskelpartien mit der Beckenbodenmuskulatur zusammenarbeiten. Demnach solltest du beispielsweise gerade „Sit-ups“ oder „Crunches“ vermeiden, schräge können allerdings behutsam ausgeführt werden (Rumpf nach außen drehen). Wichtig ist bei allen Übungen, dass du auf eine aufrechte Körperhaltung achtest und abrupte und hastige Bewegungen, die den Beckenboden belasten, vermeidest. Auch Entspannungspausen, beziehungsweise eine Regenerationsphase von 24 Stunden sollte eingehalten werden. Zusätzlich kannst und solltest du auch deine „tiefe“ Bauchmuskulatur kräftigen, da diese Muskeln auch mit der so wichtigen Beckenbodenmuskulatur zusammenarbeiten. Diese Muskeln erreicht man, indem man zum Beispiel aus der Rückenlage das Becken und die Lendenwirbelsäule auf die Matte oder ähnliches herunterdrückt. Man kann die Muskulatur auch im Stehen ansprechen. Sie stabilisiert deinen gesamten Rumpf. Ab dem 3. Schwangerschaftsdrittel solltest du allerdings nicht mehr in Rückenlage trainieren, weil dann die Gebärmutter den Blutrückfluss zum Herzen behindern und zu Kreislaufproblemen führen kann. Übungen in der Seitenlage, im Stehen, Sitzen oder im Vierfüßlerstand sind dann günstiger. Statisches Bauchmuskeltraining ist dynamischem Bauchmuskeltraining vorzuziehen, das bedeutet den Bauchnabel einzuziehen und die Bauchmuskelspannung zu halten. Sei behutsam beim Training deiner Bauchmuskeln.

Ganz wichtig ist, dass du nur Übungen und den Sport machst, der dir gut tut und der deinen Körper nicht als unangenehm empfindet. Jedes Unwohlsein in einer Bewegung solltest du ernst nehmen und die Übung variieren, weglassen oder auf einen anderen Sport umsteigen. Höre auf Dein Körpergefühl. Dein Körper wird sich auf jeden Fall bei dir melden, wenn ihm etwas unangenehm ist. Die Warnsignale solltest du dann auch bitte akzeptieren.