

# Bewegt durch die Schwangerschaft

Bewegung und Sport vor, während und nach der Schwangerschaft sind förderlich für die Gesundheit von Mutter und Kind. Die noch immer bestehenden Unsicherheiten sind unbegründet, denn **Bewegung in der Schwangerschaft hat viele Vorteile.**

## Für die Mutter:

- reduziert das Risiko von Diabetes
- verbessert die Körperwahrnehmung
- die Gewichtszunahme fällt geringer aus
- verringert die Neigung zu Gestose
- reduziert plötzliche Stimmungsschwankungen
- erhöht das allgemeine Wohlbefinden
- erleichtert den Umgang mit Schmerzen
- verkürzt die Geburtsdauer
- reduziert Komplikationen im Wochenbett
- verringert Depressionen nach der Entbindung
- die Mutter-Kind-Beziehung ist entspannter

## Für das Kind:

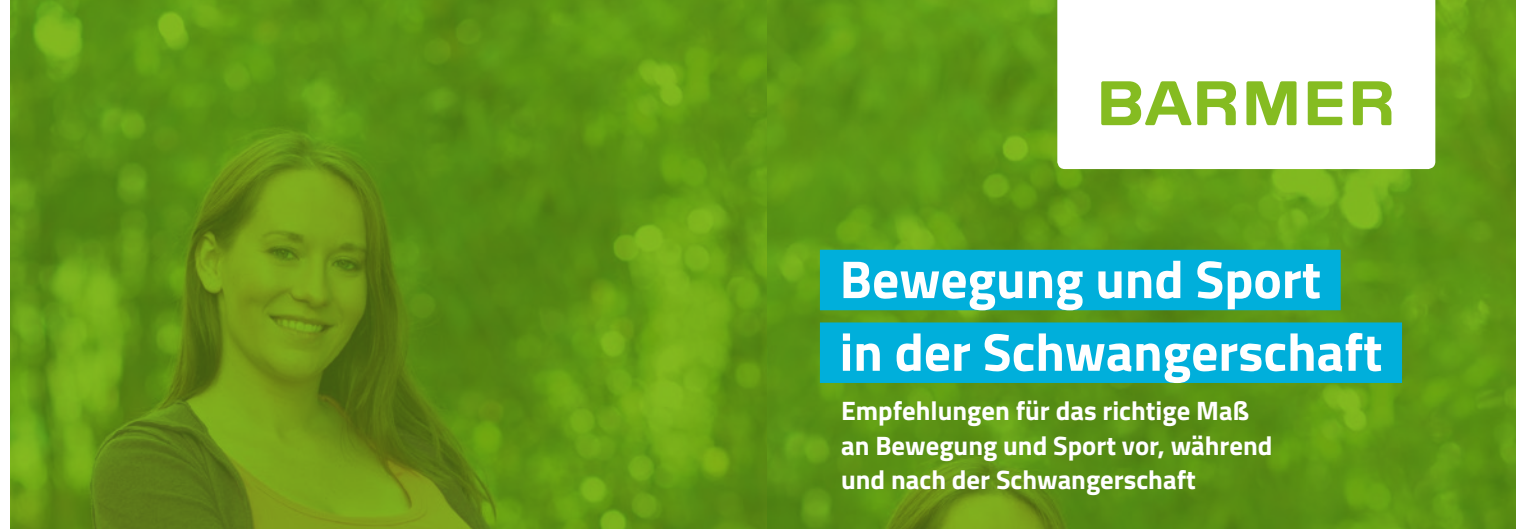
- verringert das Übergewichtsrisiko
- verbessert die motorische Entwicklung und die räumliche Wahrnehmung

Der durch die Bewegung bedingte erhöhte Energieverbrauch wirkt positiv auf die Gesundheit von Mutter und Kind. Insbesondere übergewichtige Schwangere können durch regelmäßige körperliche Aktivität ihre Gewichtsentwicklung positiv beeinflussen.

## Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb)

peb ist ein offenes Bündnis mit rund 100 Mitgliedern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft. Sie alle setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

Hinweis: Der Flyer wurde von der Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) im Rahmen des Projekts „9+12 Gemeinsam gesund in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“ erarbeitet, welches im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert wurde.



# BARMER

## Bewegung und Sport in der Schwangerschaft

Empfehlungen für das richtige Maß an Bewegung und Sport vor, während und nach der Schwangerschaft



Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



plattform ernährung und bewegung e.v.



9+12  
Gemeinsam  
gesund

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



IN FORM  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Webcode: Dieser Flyer kann auch im Internet unter [www.barmer.de/a002365](http://www.barmer.de/a002365) heruntergeladen bzw. bestellt werden.

## Impressum

**Herausgeber:** BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin  
**Konzeption, Redaktion, Qualitätssicherung:** Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb), [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de) Erarbeitet mit Unterstützung von Prof. Dr. Ulrike Korsten-Reck, Ständige Kommission Frauensport der DGSP in Kooperation mit Dr. Gisela Gille, Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau (ÄGGF).  
**Gestaltung:** peuserdesign, wuppertal | **Abbildungen:** gettyimages.  
Titel: © Inti St Clair | Innen (v.l.n.r.): © Lilian Henglein | © Robert Niedring | © Image Source/Stuart Westmorland | **Druck:** Rudolf Glauco GmbH & Co. KG, Lockfinke 75, 42111 Wuppertal | **Druckstand:** 02/18  
**Hinweis:** Der Flyer wurde mit freundlicher Genehmigung der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) nachgedruckt.

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar. Im Medium verwandte Internetlinks wurden zuletzt am 05.02.2018 abgerufen.  
© BARMER 2018 Alle Rechte vorbehalten.

62045 0218

# BARMER

## Besonders zu empfehlende Sportarten

**Wandern, Walking, Jogging (individuelle Intensität beachten), Nordic Walking, Skilanglauf, Gymnastik und Schwimmen, Radfahren in der Ebene**

Radfahren und Schwimmen sind besonders gelenkschonende Sportarten. Schwimmen ist besonders für Frauen geeignet, die zu Ödemen neigen. Das Risiko für Infektionen wird durch Schwimmen nicht erhöht. Die Wassertemperatur sollte 20 °C bis 33 °C betragen.

## Sportarten mit erhöhtem Risiko

Bei wenig Vorerfahrung besteht bei folgenden Sportarten ein erhöhtes Verletzungsrisiko für Mutter und Kind:

**Laufen, Rudern, Bodenturnen, Tennis, Squash, Badminton, Tischtennis, Segeln, Golf, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen, Diskuswerfen, Hammerwerfen, Inlineskating.**

## Nicht zu empfehlende Sportarten

Sportarten mit erhöhtem Sturz- und Verletzungsrisiko: **Mannschafts-, Kontakt- und Kampfsportarten, Flaschentauchen, körperliche Anstrengungen in ungewohnter Höhe, Marathonlauf, Bodybuilding, Gewichtheben, Kraftsport.** Vor allem sollten diese Sportarten nicht in der Schwangerschaft begonnen werden.

## Empfehlungen zur körperlichen Aktivität

### Wenn Sie bisher regelmäßig Sport getrieben haben ...

sollten Sie auch während der Schwangerschaft aktiv bleiben. Leistungsorientierter Sport oder Wettkämpfe sind jedoch nicht zu empfehlen.

### Wenn Sie sich bisher wenig bewegt haben ...

ist die Schwangerschaft ein guter Zeitpunkt, um mit körperlicher Aktivität zu beginnen oder diese auszudehnen. Schon kleine Bewegungseinheiten, wie Spaziergänge, können die Gesundheit von Mutter und Kind positiv beeinflussen. Eine langsame Erhöhung der Bewegungshäufigkeit ist empfehlenswert.

### Für alle Schwangeren gilt: Der Sport sollte gut tun!

Wichtig ist, die Bewegung an die eigene Fitness und individuelle Situation anzupassen. Auch Alltagsaktivitäten wie Treppe steigen und Erledigungen zu Fuß haben positive Effekte. Am besten nehmen Sie sich vor, pro Tag eine Stunde Zeit in Bewegung zu investieren.

Übrigens: Leistungssportlerinnen können ein an die Schwangerschaft angepasstes Training weiterhin absolvieren. Hierbei ist eine sorgfältige sportmedizinische und gynäkologische Betreuung wichtig. Training und Ernährung sollten aufeinander abgestimmt geplant werden.



### Hinweise für Ausdauersportarten: „Talk-Test“

Zum Ausdauersport gehören alle Sportarten, bei denen eine Bewegung über eine längere Zeit aufrecht gehalten wird. Dazu zählen u. a. Laufen, Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking und Wandern. Das richtige Maß für die Bewegung können Sie durch den „Talk-Test“ herausfinden:

Wenn Sie sich bei der körperlichen Betätigung gerade noch unterhalten können, ist die Anstrengung genau richtig.



### Krafttraining während der Schwangerschaft

Neben regelmäßigem Ausdauersport sind Kräftigungsübungen empfehlenswert. Wiederholen Sie diese Übungen 1–2 Mal wöchentlich. Dabei gilt:

- 8–10 Krafttrainingsübungen
- geringes Gewicht, dafür mehr Wiederholungen
- Übungen an Kraftgeräten, keine freien Gewichte
- im Schwangerschaftsverlauf abnehmende Belastung

## Was sollte beachtet werden?

Körperliche Aktivität in der Schwangerschaft ist grundsätzlich empfehlenswert. Folgendes sollten Sie jedoch beachten:

- Übungen mit erhöhtem Druck auf den Bauchraum vermeiden
- Ab der 28. Schwangerschaftswoche möglichst keine Übungen in Rückenlage durchführen

## Wann sollte ein Training in der Schwangerschaft unterbrochen werden?

Bei normal verlaufender Schwangerschaft sind regelmäßige Bewegung für Mutter und Kind das Beste. Treten während der Schwangerschaft jedoch Komplikationen auf (z. B. Erhöhung des Blutdrucks, vorzeitige Wehen, Frühgeburtsbestrebungen, Blutungen), sind Sport und Bewegung mit dem Frauenarzt abzustimmen. Bei starkem Übergewicht oder z. B. Schwangerschaftsdiabetes ist regelmäßige Bewegung in Verbindung mit ausgewogener Ernährung besonders sinnvoll. Näheres ist mit dem Frauenarzt zu besprechen.

### Auf die subjektive Körperwahrnehmung kommt es an!

Versuchen Sie auf Ihren Körper zu hören. Er zeigt Ihnen durch Signale das richtige Maß an Belastung. Wenn Sie z. B. Uteruskontraktionen oder Bauchspannungen haben, sind dies Zeichen der Überlastung. Außerdem sollten mindestens 10 Kindsbewegungen in 12 Stunden zu spüren sein.

## Empfehlungen zum Sport nach der Geburt

Vier Wochen nach der Geburt sollten leichte körperliche Aktivitäten wieder aufgenommen werden. Besonders empfehlenswert ist Beckenbodengymnastik, die bis zu mindestens einem halben Jahr fortgesetzt werden sollte. Entsprechend der individuellen körperlichen Fitness können auch intensivere Belastungen erfolgen.

### Mütter, die Sport treiben, müssen viel trinken

Durch das Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit, die mit Getränken (am besten Wasser) und Speisen wieder aufgenommen werden muss. Dies hat eine direkte Auswirkung u. a. auf die Menge und Qualität der Muttermilch. Stillende Frauen sollten

- auf sehr intensive Belastungen verzichten
- ihr Bewegungs- und Sportprogramm Schritt für Schritt aufbauen

Fit vor der Schwangerschaft und fit durch die Schwangerschaft bedeutet auch Fitness nach der Schwangerschaft für Mutter und Kind.

