



Bei allen sportlichen Betätigungen in der **Schwangerschaft** gilt es das Verletzungsrisiko so gering wie möglich zu halten. Das heißt, dass **Sportarten** bei denen Verletzungen häufiger auftreten (wie z.B. Ski fahren, Kontaktsportarten, Klettern, Bergsteigen etc.) eher gemieden werden sollten. Prinzipiell ist körperliche Betätigung auch in der Schwangerschaft nicht nur möglich, sondern sogar sehr empfehlenswert. Die Grundregeln wären: Der Spaß muss im Vordergrund stehen, das Verletzungsrisiko sollte wie gesagt so gering wie möglich sein und die körperliche Beanspruchung sollte sich in einem gesunden Ausmaß abspielen. Das bedeutet, dass Sie sich nach **dem Sport** wohler fühlen sollten, als zuvor.

### Schwimmen in der Schwangerschaft besonders geeignet

Frauen sind besonders gegen Ende der **Schwangerschaft** durch Muskelverspannungen belastet, die sich durch die unphysiologische Körperhaltung und die Verlagerung des Körperschwerpunktes ergeben. Hier bietet sich das **Schwimmen** gerade zu hervorragend an. Beim Schwimmen haben sie nahezu kein Verletzungsrisiko, die körperliche Belastung ist dynamisch und kann gut dosiert werden. Das Treiben im Wasser entlastet alle Muskelpartien, so dass die Schwangere den Rücken und die übrigen Körperpartien **entspannen** und gleichzeitig trainieren kann. Durch die Verminderung der Schwerkraft werden Gelenke entlastet und bringen die besonders in den letzten Wochen der Schwangerschaft heiß ersehnte „Erleichterung“.

Das immer wieder erwähnte und auch befürchtete Infektionsrisiko bei der Benützung öffentlicher Schwimmbäder, kann - sofern es sich um ein Bad handelt, dass die allgemeinen Hygienevorschriften berücksichtigt - vernachlässigt werden.

Summa summarum kann **Schwimmen als Sport in der Schwangerschaft** mit gutem Gewissen empfohlen werden. Sport generell trägt zur gesunden Entwicklung des Kindes bei und sollte von jeder Frau regelmäßig in ihren Lebensalltag integriert werden. Untersuchungen zeigen, dass sowohl das ungeborene Kind, als auch die Mutter, von regelmäßiger moderater körperlicher Betätigung entscheidend profitieren. Also auf ins Wasser!

 [Schwimmen in der Schwangerschaft.docx \[13 KB\]](#)

Autor: Dr. Christian Matthai

### Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Kreislaufbeschwerden in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Die fünf häufigsten Fragen werdender Mütter](#)

[zum Artikel Schwimmen in der Schwangerschaft](#)