



Ist Skifahren in der Schwangerschaft gefährlich? Ja und nein: Zunächst einmal gilt es, die verschiedenen Sportarten, die alle unter dem Begriff „Skifahren“ vereint werden, getrennt voneinander zu bewerten.

Langlauf: die beste Art von Skifahren in der Schwangerschaft

Die klassische Art von Langlauf ist für die werdende Mutter eine optimale Wintersportart. Die Bewegungen sind fließend, Bänder und Gelenke werden nur minimal belastet. Zu beachten: Der klassische Stil ist für Schwangere besser geeignet als der Skating-Stil, der eine deutlich höhere Belastung für den Körper darstellt. Wichtig: Wählen Sie einfache, flache Loipenverläufe und meiden Sie Höhenloipen über 2.000 Metern Seehöhe.

Alpinski fahren in der Schwangerschaft: mit Vorsicht zu genießen

Sind Sie eine geübte Skifahrerin, können Sie auch während einer **Schwangerschaft** Ihrem Lieblingssport nachgehen. Allerdings gilt es zu bedenken, dass beim **Alpinski fahren** immer wieder Stürze und Unfälle passieren - auch durch das Verschulden anderer Skifahrer. Wägen Sie das Risiko sorgfältig ab und meiden Sie rasante, harte Abfahrten sowie unübersichtliche Stellen und Buckelpisten.

Skitouren und Skifahren in der Schwangerschaft

Skitouren stellen hohe Ansprüche an die körperliche Belastbarkeit. Skitouren sollten Sie in der Schwangerschaft nur unternehmen, wenn Sie über eine ausgezeichnete Grundkondition und alpine Erfahrung verfügen. Ein Pulsmesser ist unerlässlich und Höhen über 2.000 Meter sollten Sie meiden. Wählen Sie kurze Skitouren in möglichst ungefährlichem und leicht zu bewältigendem Gelände.

Snowboarden in der Schwangerschaft

Stürze sind beim Snowboarden meist an der Tagesordnung. Half Pipe, Obstacles und Ausritte in die Landschaft sind nichts für **Schwangere**. Insgesamt gilt: Snowboarden ist ein **Sport**, auf den Sie während der Schwangerschaft Ihrem ungeborenen Kind zuliebe verzichten sollten.

Skifahren in der Schwangerschaft: Regeln für die sichere Abfahrt

Für alle Wintersportarten gilt: Meiden Sie eine Höhe über 2.000 Metern. Die Sauerstoffversorgung wird in der Höhe schlechter. Die Mutter braucht den meisten Sauerstoff für sich selbst, so dass die Gefahr einer Unterversorgung des Babys im Mutterleib besteht.

Schädigungen des Fötus können die Folge sein.

Wählen Sie die richtige Kleidung: Sowohl Überhitzung wie Unterkühlung sind für Ihr Baby gleichermaßen schlecht. Schätzen Sie Ihre Leistungsfähigkeit richtig ein: Ein Pulsmesser gibt beim **Skifahren in der Schwangerschaft** Aufschluss über Ihre körperlichen Grenzen. Planen Sie Pausen ein, **trinken** Sie reichlich und wählen Sie einfach zu bewältigende Loipen, Abfahrten und Touren.

 [Skifahren in der Schwangerschaft.docx \[14 KB\]](#)

Autor: Redaktion / Sabine

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

► [Aerobic in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Skifahren in der Schwangerschaft](#)