



Schwangere Frauen, die joggen, im Schwimmbad ihre Runden abspulen oder in Sportcentern schwitzen, anstatt zu Hause zu sitzen - früher hätte es so etwas nicht gegeben. Heute ist allgemein bekannt, dass **Sport während der Schwangerschaft** der werdenden Mami und dem ungeborenen Kind jede Menge Vorteile bringt - vorausgesetzt, man beachtet einige wichtige Richtlinien.

Fit und gut gelaunt durch **die Schwangerschaft**: werdende Mamis, die sich mehrmals pro Woche beim **Schwimmen** so wohl wie ein Fisch im Wasser fühlen oder beim Gymnastik-Training sanft Schweißperlen vergießen, halten Figur und Kreislauf in Schwung, und schlafen auch besser. Außerdem ist Sport gut für das Selbstvertrauen, macht Spaß und ist - gerade in den manchmal doch ein bisschen an den Nerven zehrenden Wochen und Monaten vor der Geburt - eine tolle Abwechslung und Ablenkung.

Sport in der Schwangerschaft macht Mami froh, und den Fötus ebenso

Immer wieder belegen Studien, dass ungeborene Kinder nicht isoliert sind, sondern sehr viel von den Reizen und Einflüssen der „Außenwelt“ mitbekommen. Das gilt für physische und psychische Stimulanz: Wenn sich die Schwangere regelmäßig bewegt - wie z.B. beim Schwimmen - strampelt auch das Kind mit. Und wenn die werdende Mami dabei auch noch Stress abbaut und den Sport genießt, fühlt sich auch das Kind glücklich - und verbindet dieses Glücksgefühl mit der Lust an der Bewegung. Das hat auch langfristige Folgen: Die Kids von sportlichen Eltern werden - auch aus diesem Grund - in der Regel später selbst zu sportlichen Menschen.

Muskeln statt Krampfadern durch Sport in der Schwangerschaft

Wer sich während der **Schwangerschaft** immer wieder Sporteinheiten gönnt, profitiert auf vielfältige Weise. Regelmäßiges Training verhilft der werdenden Mami zu mehr Energie, hält ihren Stoffwechsel in Schuss und schützt vor übermäßiger Gewichtszunahme. Außerdem schützen sportliche Bewegungen die Haut vor Dehnungstreifen, unterstützen das Lymphsystem und verringern das **Krampfadern-** und Wasserstau-Risiko. Viele Pluspunkte also, die für sportliche Aktivitäten während der **Schwangerschaft** sprechen. Jede werdende Mami sollte aber trotzdem das von ihr ins Auge gefasste Sportprogramm mit ihrem Gynäkologen besprechen, ehe sie wirklich damit beginnt. Nur Fachärzte können klären, welche Sportart am besten zu welcher Frau und zu welchem Schwangerschaftsverlauf passt, und ob mögliche „Gegenanzeigen“ wie Muttermundschwäche oder Gestose vorliegen.

Trainings-Tipps für den Sport in der Schwangerschaft:

- ▶ Am meisten helfen Sie Ihrem Körper, wenn Sie regelmäßig **Sport** betreiben, ohne sich dabei zu sehr anzustrengen. Empfohlen werden etwa drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche.
- ▶ Gehen Sie dabei nie an Ihre Grenzen. Geeignet ist ein Anstrengungs-Level, bei dem der Puls nie über 140 Schläge pro Minute steigt. Viele Trainer empfehlen zur Überprüfung den „Talk Test“: Wenn Sie während dem Training- z.B. beim Joggen mit Ihren Laufpartnern - plaudern“ können, ohne dabei außer Atem zu kommen, ist das Tempo OK.
- ▶ Nach dem Training immer ausreichend trinken!
- ▶ Hören Sie auf Ihre innere Stimme: Wer bewusst auf die Signale seines Körpers und des Fötus achtet, erkennt die Grenze zwischen gesundem Sport und gefährlicher Überforderung meistens selbst.
- ▶ Nie vergessen: Gerade, wenn ein Baby unterwegs ist, ist der Sinn von **Sport und Bewegung** die Steigerung von Fitness und Wohlbefinden - und nicht das Erreichen ehrgeizig gesteckter Ziele oder neuer persönlicher Bestmarken.

Welcher Sport ist in der Schwangerschaft geeignet?

Generell gilt: Gelenkschonende Sportarten (z.B. Schwimmen, sanfte Gymnastik) sind für schwangere Frauen besonders geeignet. Weiters: Sanftes Krafttraining, Walken, Nordic Walken, langsames Jogging (mit „Talk Test“!), Golf.

Nicht geeignet sind vor allem Sportarten mit hoher Sturz- und Verletzungsgefahr (z.B. Rollerblades).

Autor: BabyExpress

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Bauchtanz in der Schwangerschaft
- ▶ Die fünf häufigsten Fragen werdender Mütter

► Glückwünsche zur Geburt

zum Artikel Sport in der Schwangerschaft