



Sport bei Schwangeren

Sport und Bewegung - vorzugsweise in der frischen Luft - tun dem Körper und der Seele gut. Das ist auch in der Schwangerschaft nicht anders. **Sport** ist gut für die Kondition, vermittelt das Gefühl der Zufriedenheit mit sich selbst, hilft dabei, auch während der Schwangerschaft nicht zu viel zuzunehmen und macht Sie fit für die Geburt. Darüber hinaus leiden sportliche **Schwangere** seltener an Rückenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Müdigkeit, geschwollenen Beinen und Kreislaufproblemen.

Kein Leistungssport oder zu anstrengender Sport bei Schwangeren!

Die Schwangerschaft ist keinesfalls die geeignete Zeit, sich selbst oder anderen etwas zu beweisen. **Sport bei Schwangeren** mit Leistung, Anstrengung, Herausforderung oder Wettkämpfen zu verknüpfen wäre ganz falsch. Im Gegenteil, in der Schwangerschaft sollten Sie ein gutes Maß zwischen Bewegung und Ruhe finden und sich niemals überanstrengen oder verausgaben. Erste Voraussetzung um **Sport** während der Schwangerschaft zu betreiben ist die Gesundheit und ein guter Allgemeinzustand der **Schwangeren**. Handelt es sich um eine Risikoschwangerschaft, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt fragen, bevor Sie sich sportlich betätigen. Vor allem in den ersten 12 Wochen einer Schwangerschaft können bei Unvorsichtigkeit Fehlgeburten ausgelöst werden. Denken Sie an Ihre Sauerstoffversorgung und auch an Ihr Herz, das in der Schwangerschaft ohnehin schon mehr arbeiten muss, um das Baby und die Plazenta bestens zu versorgen. Eine Herzfrequenz von etwa 140 Schlägen pro Minute sollte selbst beim Sport nicht überschritten werden.

Welche Sportarten eignen sich nicht als Sport für Schwangere?

Alle Sportarten, die den Körper belasten, sollten in der Schwangerschaft, und ganz besonders während des ersten Trimesters, tabu sein. Das heißt, Sie können zwar Joggen gehen, sollten aber keine Marathonläufe mitmachen. Es spricht nichts dagegen, Gymnastik zu machen, aber ein Ausdauertraining sollte vermieden werden.... - Es versteht sich fast von selbst, dass man in der Schwangerschaft alle Sportarten, die mit schneller Beschleunigung bzw. ruckartigem Abbremsen oder einem hohen Verletzungs- und Sturzpotehtial in Zusammenhang gebracht werden, zum eigenen und zum Schutz des Babys nicht ausüben sollte. Als Beispiele seien hier Wasserski, Geräteturnen, Windsurfen, natürlich alle Extremsportarten (Freeclimbing, Bungee Jumping, Fallschirmspringen etc), alle Kampfsportarten (Judo, Fechten, Boxen...) und auch viele Mannschaftssportarten (Fußball, Volleyball, Basketball, Rugby...) genannt. In manchen Sportarten wie zum Beispiel beim Skifahren, gibt es zwar ein erhöhtes Verletzungsrisiko, wenn man aber vorsichtig ist und nicht übertreibt, müssen diese Sportarten nicht tabu sein. Weiters ist Tauchen nicht erlaubt, da die Auswirkungen durch den Sauerstoffmangel und den Druck, der auf den Körper ausgeübt wird, aufs Kind nicht wirklich abschätzbar sind. Auch Radfahren ist im letzten Drittel der Schwangerschaft nicht mehr zu empfehlen, da der dicke Bauch Sie leicht aus dem Gleichgewicht bringen kann und Ihr Sturzrisiko sich dadurch deutlich erhöht.

Welche Sportarten sind Schwangeren als Sport zu empfehlen?

Grundsätzlich kann man in der Schwangerschaft viele Sportarten, die man bereits vorher regelmäßig und routiniert ausgeführt hat auch weiter machen. Wenn Sie beispielsweise immer viel geritten oder gerne Ski gefahren sind, können Sie das auch in der Schwangerschaft weiterhin tun - allerdings mit besonderer Vorsicht! Besonders gut sind alle schonenden Sportarten. Das heißt, alle Sportarten, bei denen man sich an der Bewegung erfreuen kann, die aber keine Leistung per se von Ihnen verlangen. Eine gute Schwangerschaftssportart zeichnet sich dadurch aus, dass das Verletzungsrisiko gering ist, es kein Problem ist, einen Gang zurückzuschalten und man immer Pausen machen kann, wenn man diese braucht. So bieten sich vor allem **Schwimmen**, Spazieren gehen, Wandern, Joggen, Golfen, Tanzen, Gymnastik (Yoga, Pilates...) etc an.

Wann sollten Schwangere keinen Sport (mehr) betreiben oder unbedingt Pausen einlegen?

Schwangere sollen generell sehr viel auf sich selbst und ihren Körper hören. Wenn Ihnen nicht nach **Sport** zu Mute ist, Sie sich erschöpft fühlen, oder Ihnen leicht schwindelig wird, sollten Sie sich besser Ruhe gönnen. Außerdem sollten Sie sehr vorsichtig sein mit Sport, wenn Sie bei einer vorangegangenen Schwangerschaft Probleme hatten oder eine Fehlgeburt erlitten haben, wenn Sie zu vorzeitigen Wehen neigen oder bereits einmal eine Frühgeburt hatten, wenn Sie eine tief liegende Plazenta haben, bereits Blutungen hatten, es sich um eine Mehrlingsschwangerschaft handelt, wenn Sie einen **hohen Blutdruck** haben oder wenn Sie Gelenksprobleme hatten oder haben. Ein unbedingtes (zumindest momentanes) Stopp in Bezug auf **Sport bei Schwangeren** erfordern plötzlich auftretende Blutungen, Schmerzen, Schwindel oder Atemnot. Im Zweifelsfall wenden Sie sich immer an Ihren Arzt oder Ihre Hebamme und nehmen Sie es ernst, wenn Ihnen auf vorübergehenden Verzicht auf Sport geraten wird. Am wichtigsten ist es, dass es Ihnen und Ihrem Baby während der Schwangerschaft gut geht und Sie keine unnötigen Risiken auf sich nehmen.

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

▶ [Hohe Schuhe in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Sport bei Schwangeren](#)