



Suchbegriff hier eingeben



Schwangerschaft und Sport – Sinnvoll oder eine Gefahr für Mutter und Kind? Teil 3

29. Juni 2012 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Blogger: Holger Gugg](#), [Sportnahrung](#), [Training](#)

Gefällt mir

20 Personen gefällt das.



Liebe BLOG-Leserinnen und -leser, Liebe PEAK-Kundinnen und -Kunden,

Teil 1 und Teil 2 meines BLOG 3-Teilers haben sich mit dem Einfluss von Sport auf den Körper der Frau, sowohl im nicht schwangeren, als auch im schwangeren Zustand, befasst. Ich konnte dabei einige sicher sehr hilfreiche Gegebenheiten erörtern, die viele bereits werdende und eventuell zukünftig werdende Mütter sicher interessieren wird.

- [Schwangerschaft und Sport – Sinnvoll oder eine Gefahr für Mutter und Kind? Teil 1](#)
- [Schwangerschaft und Sport – Sinnvoll oder eine Gefahr für Mutter und Kind? Teil 2](#)

Heute möchte ich mich abschließend ganz spezifisch mit den Vorzügen von Breitensport während einer Schwangerschaft befassen und auch das Thema Leistungssport während einer Schwangerschaft nicht außer Acht lassen. Abschließend gebe ich noch einige für die Schwangerschaft relevante Ernährungstipps.

Nun wünsche ich viel Spaß mit dem Dritten und letzten Teil meiner Trilogie zum Thema Schwangerschaft und Sport.

Breitensport in der Schwangerschaft

Vorteile Allgemein

Körperliche Aktivität während der Schwangerschaft geht nachweislich mit einer Reihe von Vorteilen einher. So kommt es zu einem Erhalt der **Fitness** auf einem höheren Niveau, zu reduziertem kardiovaskulären Stress sowie zur Verminderung des Risikos für Krampfadern (Varizen) oder Thrombose. Sportliche Frauen berichten von einem hohen Grad an Körperkontrolle und Bewegungssicherheit, was im Allgemeinen hilft, das Verletzungsrisiko zu senken. Unsportliche Schwangere hingegen klagen sehr oft über Rückenschmerzen, was bei sportlichen Frauen nur sehr selten der Fall ist. Unterstützende Arbeit leisten hier jene die Wirbelsäule stabilisierenden Muskeln sowie ein durch Sport erhöhter Ausstoß an Endorphinen.

Die Geburt an sich dauert bei sportlichen Frauen auf keinen Fall länger als bei unsportlichen Frauen. Ob sie sogar verkürzt ist wird noch diskutiert. Mit Sport in der Schwangerschaft lassen sich oft auch typische Begleiterscheinungen wie Krämpfe, Erbrechen oder Schlaflosigkeit minimieren. Sportliche Schwangere nehmen im Verlauf der Schwangerschaft weniger zu und verfügen über eine bessere Regenerationskapazität als ihre unsportlichen Pendanten.

Durch Sport erhalten sich Frauen ihr Selbstvertrauen, da Sport ein Gefühl von Leistungsfähigkeit vermittelt. Sportliche Schwangere sind nach der Geburt ausgeglichener. Bei ihnen treten nur in sehr seltenen Fällen Depressionen oder Angstgefühle auf. Auch dies beruht auf der durch Sport erzielten erhöhten Ausschüttung von Endorphinen. Sport hat natürlich auch eine soziale Komponente. Die werdenden Mütter schotten sich so nicht von der Außenwelt ab, wie dies gelegentlich bei Schwangeren der Fall ist.

Letztlich gibt es Studien, die von einem verbesserten Schlafverhalten in Verbindung mit Sport berichten. Wenn es sich um niedrige Belastungen handelt, kann sogar eine mögliche Inkontinenz (Unvermögen des Zurückhaltens von Urin) verhindert werden.

Sport in der Schwangerschaft gewährleistet ein gutes Wohlbefinden, hohe Leistungsfähigkeit und hilft dabei, schwangerschaftstypische negative Begleiterscheinungen zu minimieren.

Diabetes

Glukosestoffwechsel

Wie bereits erörtert, treten in der Schwangerschaft Störungen des Glukosestoffwechsels auf. 4-7% aller Schwangeren entwickeln aus diesem Grund den sog. Schwangerschaftsdiabetes.

20-50% der Betroffenen entwickeln daraus einen manifesten Diabetes Typ II.

Bezug	Versuchsanfätze	Ergebnisse
Jovanovic-Peterson 1989	6 Wochen Diät und Armergometer (20min, 3x/Woche) versus 6 Wochen Diät	↓Hb _{1c} ↓Glukose nach Fasten ↓postprandialer Glukosewert nach 1h
[45]	Fahradergometer (45min, 3x/Woche) versus Inaktivgabe	↔Schwangerschaftsdauer ↔Geburtsgewicht ↔neonataler Glukosewert ↔APGAR-Werte
Leser 1996	Fahradergometer (30min, 60%VO _{2max}) versus keine Aktivität	↔Glukose _{fast} ↔Glukose nach Fasten
[13]	Sport (30min, 3-4x/Woche, 70%HF _{max}) versus gewöhnliche Betätigung	↔postprandialer Glukosewert nach 2h ↔Hb postprandial und nach Fasten ↑kardiopulmonale Leistung
[14]	Fahradfahren (niedrig-moderat, 30min) versus Ruhe	↓Glukosewert direkt nach Belastung ↔Glukosewert 15 und 30min nach Belastung
Garcia-Panerson 2001	1h spazieren gehen nach dem Essen versus Ruhe nach dem Essen	↓postprandialer Glukosewert nach 1h ↔postprandialer Glukosewert nach 2h ↔Glukosewert nach Fasten
[91]	Sport vor und während der Schwangerschaft versus kein Sport	↓Risiko für Gestationsdiabetes

Tabelle 13: Gestationsdiabetes und sportliche Betätigung

Wie die Ergebnisse angefügter Studien zeigen, verbessern sich durch Sport die Blutzuckerwerte eines Schwangerschaftsdiabetes, auch Gestationsdiabetes genannt, ähnlich wie dies bei einer medikamentösen Therapie der Fall ist. Sportliche Betätigung ist hier sogar noch effektiver als das Einhalten einer bestimmten Diät.

Frauen profitieren von Sport, selbst wenn er nur vor der Schwangerschaft betrieben wurde. Es konnte gezeigt werden, dass sportliche Frauen seltener an Schwangerschaftsdiabetes erkranken als unsportliche Frauen. Das Risiko hängt außerdem mit der Intensität der Belastung zusammen. Gestationsdiabetes verhält sich umgekehrt proportional zur empfundenen Anstrengung bei Belastung, d.h. je höher das Intensitätsempfinden ausfällt, desto geringer das Risiko an Gestationsdiabetes zu erkranken (*sicher nur bis zu einer bestimmten Intensitätsgrenze*).

Hauptsächlich die Arbeit mit großen Muskeln verbessert Glukoseaufnahme. Kleinere Muskeln zu trainieren, erscheint weniger effektiv.

Interessant:

Auch tägliches Treppensteigen vermindert das Risiko eines Schwangerschaftsdiabetes.

Die Kehrseite der Medaille ist, dass die sportliche Betätigung über einen längeren Zeitraum durchgehalten werden muss, um wirksam zu sein.

Da Sport während der Schwangerschaft vor allem adipösen Frauen hilft, das Risiko eines Schwangerschaftsdiabetes zu minimieren, liegt die Annahme nahe, dass Gestationsdiabetes verstärkt bei adipösen Frauen auftritt, aber auch bei solchen Frauen, die eine familiäre Disposition zum Diabetes haben. ja mit Sytem...

Für einen positiven Effekt sind gewichtstragende Sportarten zu bevorzugen, da anaerobe Belastungen mehr Auswirkungen auf den Glukosestoffwechsel haben, als dies bei aeroben Belastungen der Fall ist.

Interessant:

Auch Lockerungsübungen für die Gelenke bei einer Schwangerschaft eine wohltuende Angelegenheit.

Es kommt zu einer verbesserten Glukoseaufnahme in die Muskulatur, einem erhöhten Aufkommen an GLUT-4-Transportern und einer Erhöhung der Insulinsensibilität der Muskelzellen.

Fettstoffwechsel

Auch durch die in der Schwangerschaft auftretenden leichten Veränderungen des Fettstoffwechsels wird Schwangerschaftsdiabetes gefördert, da es teilweise zu einer vermehrten Hyperlipidämie (vermehrtes Auftreten von freien Fettsäuren im Blut) kommt.

Sport hat die Eigenschaft, Triglyceride und totale Cholesterinwerte zu senken und so dem Gestationsdiabetes entgegenzuwirken.

Sowohl Kraft- als auch Ausdauersport stellen eine gute Therapiemöglichkeit, aber auch eine präventive Maßnahme bei oder gegen Schwangerschaftsdiabetes dar. Anaerobe Belastungen haben aufgrund des höheren Glukoseverbrauchs hier klar die Nase vorn.

Präeklampsie

Bei der Präeklampsie handelt es sich um in der Schwangerschaft auftretende Hypertonie (Bluthochdruck über 140/90 mmHg) und Proteinurie (erhöhte Proteinwerte über 0,3 g/d im 24-Stunden Sammelurin).

An dieser Erkrankung sind Organsysteme der Mutter wie die Nieren oder auch die Leber beteiligt. Es kann hier beim Fetus zu Wachstumsstörungen, vorzeitiger Plazentalösung oder sogar zum Tod des Ungeborenen kommen.

3-7% aller Schwangeren erkranken an Präeklampsie, hauptsächlich betroffen sind Schwangere mit ausgeprägter Glukoseintoleranz, Hypertriglyzeridämie oder chronischen Entzündungen am Endothel (Zellschicht zum Gefäßlumen).

Bezug	Belastung	Ergebnisse
[198]	Art, Intensität, Häufigkeit der Belastung in den ersten 20 SSW nach Interview	<ul style="list-style-type: none"> • regelmäßige Belastung schützt vor Präeklampsie • Schutz steigt mit Erhöhung der Belastung
Irvine 1994	Einteilung in niedrige und hohe Belastung anhand Job	<ul style="list-style-type: none"> • hohe Belastung schützt mehr vor Präeklampsie als niedrige Belastung
[293]	Art, Intensität, Dauer, Häufigkeit der Belastung in den ersten 20 SSW und vor der Schwangerschaft	<ul style="list-style-type: none"> • Sport in Frühschwangerschaft mindert Präeklampsierisiko • Schutz steigt mit Dauer, Intensität und Energieverbrauch • Schutz auch schon durch tägliches Treppensteigen • ähnliche Ergebnisse bei Belastung vor der Gestation
[278]	Sitzender versus stehender Job, körperliche Belastung >1h/Woche	<ul style="list-style-type: none"> • kein Zusammenhang zwischen sitzendem und stehendem Job • Freizeitsport als Schutz vor Präeklampsie bei nicht arbeitenden Frauen und Frauen mit leichter Arbeit

Tabelle 14: Präeklampsie und sportliche Betätigung

Wie die Studienergebnisse zeigen, tritt Präeklampsie weniger häufig auf, wenn in den ersten 20 Schwangerschaftswochen regelmäßig Sport getrieben wird. Mit zunehmender Dauer, Intensität und Häufigkeit nimmt das Risiko weiter ab, wobei selbst normales Gehen oder Treppensteigen Einfluss auf die Risikowahrscheinlichkeit haben.

Unabhängig vom Gewicht der Mutter hat auch vor der Schwangerschaft betriebener Sport Einfluss auf das Erkrankungsrisiko.

Achtung:

Bei hoher Stressbelastung am Arbeitsplatz oder auch zu Hause steigt das Präeklampsie-Risiko.

Fazit:

Freizeitsport senkt im Allgemeinen das Risiko einer Präeklampsie in der Schwangerschaft, sofern kein zu hoher Stresspegel vorherrscht.

Welche Gefahren bestehen bei Sport in der Schwangerschaft?

Seitens der Mutter kann es zu Verletzungen des Knochen-Band-Apparates kommen, da diese im Laufe der Schwangerschaft zugunsten der Geburt schwächer werden (Symphysensprengung). Es können außerdem Traumata, kardiovaskuläre Problemen oder Hypoglykämien auftreten. Auch vorzeitige Wehen oder Frühgeburten sind in besonderen Fällen möglich. Traumatische Ereignisse können zu vorzeitiger Plazentalösung, vorzeitigem Blasensprung oder Nabelschnurkomplikationen führen.

Das Kind kann unter einer entstehenden Hyperthermie oder Hypoglykämie leiden. Durch fetale Substrat- und Sauerstoffunterversorgung können Wachstumsverzögerungen mit niedrigerem Geburtsgewicht entstehen.

Um die beschriebenen Gefahren zu vermeiden, tut es Not, Sport gezielt und schwangerschaftsorientiert auszuführen.

Welche Kontraindikationen bestehen bei Sport während der Schwangerschaft?

Bestehen Herz-Kreislauf- oder Lungenleiden, muss auf sportliche Tätigkeit verzichtet werden. Auch Risikoschwangerschaften sowie frische Infektionen stellen ein KO-Kriterium für Sport in der Schwangerschaft dar. Bei fetalen Wachstumsverzögerungen und ausgeprägten Anämien der Mutter sollte Sport ebenfalls nur sehr eingeschränkt ausgeführt werden.

Bestehen schlecht eingestellte Grunderkrankungen sollte ebenfalls kein Sport getrieben werden.

Starke Raucherinnen, stark Über- und Untergewichtige oder Mütter mit bis dato völlig unsportlicher Lebensweise sollten Sport nur nach vorheriger ärztlicher Untersuchung und Absprache betreiben und dann auch nur langsam mit ihren sportlichen Aktivitäten beginnen. Wenn diese Dinge beherzigt werden, kann auch für diese werdenden Mütter der Sport eine gesundheitliche Bereicherung sein.

Bei hoher Luftfeuchtigkeit oder hohen Umgebungstemperaturen sowie in Höhen über 1500m sollten Schwangere keinen intensiven Sport betreiben.

Treten Vaginalblutungen, Fruchtwassererlust, Abnahme der Kindsbewegungen oder vorzeitige Wehen auf, sollte sportliche Aktivität sofort eingestellt und sofort der Notarzt verständigt werden.

Auch Kopf- und Brustschmerzen, Atemnot, Wadenschwellungen, Übelkeit, Schwindel und Muskelschwäche machen einen abrupten Abbruch der sportlichen Tätigkeit und die Konsultation eines Arztes notwendig.

Fazit:

Vorerkrankungen, extreme Lebensweisen oder Lebensumstände sowie Anzeichen einer Überbelastung stellen Kontraindikationen für Sport in der Schwangerschaft dar. In einigen Fällen muss eine individuelle Entscheidung durch den praktizierenden Arzt erfolgen

Welche Sportarten sind empfehlenswert?

Sportarten

Empfohlene Sportarten	Akzeptable Sportarten	Verbotene Sportarten
<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen • Walken • Fahrradkonstanterfahren • Schwangerschaftsgymnastik • Tanzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aerobic • Joggen • Schranzeln • Baden • Golfen • Freischützen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kampfsport • Mannschaftssport (Eishockey, Fußball, Basketball,...) • Gewichtheben • anaerobe Belastung • Wettkampfsport • Tauchen • Sportarten mit hoher Sturzgefahr (Reiten, Schlittschuhlaufen, Inlineskating, Raftfahren, Surfen, Trampolinspringen, Skifahren, Wasserskifahren,...) • Sport in Supinationsstellung

Tabelle 10c: Empfehlungen zu Sport in der Schwangerschaft

Wie wir bereits erfahren haben, sind besonders Sportarten wie Schwimmen, Walken, Gymnastik oder Radfahren am Ergometer empfehlenswert. Schonender für die Gelenke und mit einem niedrigeren Energieaufwand verbunden sind nicht gewichtstragende Sportarten, was jedoch nicht heißt, dass sie nicht auch Teil des Trainingsplanes sein können.

Jogging steht in der Kritik. Es gibt Autoren die Joggen als eher gefährlich ansehen, da es aufgrund der schwangerschaftsbedingten Bindegeweberweichung schnell zu Beckenbandzerrungen kommen kann. Auch die durch Schwangerschaft bedingte Lordose sei problematisch. Dagegen gibt es Erfahrungsberichte vieler Schwangerer, die bis einen Tag vor der Geburt regelmäßig joggen waren.

Schwimmen hat im Allgemeinen den Vorteil eines Kühlungseffekts durch das Wasser und verhindert so Hyperthermie. Über diverse Mechanismen kommt es zu einer verstärkten Nierendurchblutung, damit zu einer stärkeren Diurese und Natriurese und so letztlich zum Ausschwemmen schwangerschaftsinduzierter Ödeme.

Interessant:

Besonders bei Rückenbeschwerden ist Wassersport hilfreich.

Mannschaftssportarten, Kontaktsportarten oder Wettkampfsport sollte in der Schwangerschaft gemieden werden. Zum einen bestehen im Mannschaftssport unkalkulierbare Risiken mit Bällen oder Gegnern, zum andern besteht die Gefahr des überzogenen Ehrgeizes im Wettkampfgeschehen und somit der Überbelastung.

Sportarten mit erhöhter Sturzgefahr wie Mountainbiking, Inlineskating oder Reiten sollten ebenfalls gemieden werden.

Was **Krafttraining** anbelangt, stellt ein Training mit geringen bis moderaten Gewichten keine Kontraindikation dar. Lediglich sehr intensive Kraftakte besonders in Verbindung mit Pressatmung sollten gemieden werden.

Wichtig:

Während der Schwangerschaft ist Sport in Rückenlage grundsätzlich zu vermeiden. Es besteht die Gefahr der eingeschränkten Uterusdurchblutung.

Beim Skifahren besteht eine hohe Sturzgefahr sowie eine höhere Gefahr der Auskühlung. Es sollte nur von erfahrenen Skiläuferinnen und bei niedriger Intensität betrieben werden.

Interessant:

Bei Marathonläufen wird von einer starken Erhöhung der Körperkerntemperatur ausgegangen, die für das Ungeborene gefährlich werden kann.

Interessant:

Tauchende Schwangere bringen öfter Babys mit Geburtsdefekten auf die Welt als Nicht-Tauchende Schwangere, was auf den Druckunterschied zurückzuführen ist.

Höhentraining

Höhentraining sorgt für ein mangelndes Sauerstoffangebot (Höhenhypoxie). Unter normalen Bedingungen und ohne sportliche Betätigung stellt ein Aufenthalt in 2000-2500m kein Risiko für Mutter oder Fetus dar.

Schwangere neigen in Höhenlage und im Ruhezustand nicht zu einer Hyperventilation, womöglich da deren Atemzugvolumen von Grund auf erhöht ist. Als Antwort auf das niedrigere Sauerstoffangebot reagieren sie jedoch mit einer Zunahme des Schlagvolumens.

Herzfrequenz, Sauerstoffverbrauch und Ventilation weisen unter submaximaler Belastung in Höhenlagen die gleichen Werte auf, wie dies auch auf Seehöhe (sprich Normalnull) der Fall ist. Die Herzfrequenz des Fetus ändert sich weder bei maximaler noch bei submaximaler Belastung.

Fazit:

In Höhenlagen von 2000-2500m ist eine Gefährdung des Fetus bei mäßiger bis moderater Belastung unwahrscheinlich. Bei intensiven Belastungen kann es durch eine verminderte Uterusdurchblutung und einer reduzierten Sauerstoffsättigung des Blutes zu einer fetalen Minderversorgung kommen.

Leistungssport in der Schwangerschaft

Leistungsveränderung

Die in einer Schwangerschaft auftretenden Änderungen des Organismus lassen sich mit denen vergleichen, die man durch Ausdauersport erfährt. Das Ausmaß der Veränderungen hängt in jedem Falle von der sportlichen Vorgeschichte der Mutter ab.

Von schwangeren Athletinnen gibt es Auswertungen, die nach der Schwangerschaft verbesserte Fitnessparameter aufzeigen und auf ein höheres Leistungsniveau schließen lassen. Während der Schwangerschaft wird die verbesserte Leistungsfähigkeit durch das höhere Körpergewicht verschleiert.

Leistungsverbesserungen beruhen wahrscheinlich auf der verbesserten Sauerstofftransportkapazität. Sie bleibt noch einige Monate nach der Geburt bestehen. Auch das erhöhte Schlagvolumen sowie ein erniedrigter Widerstand bleiben bis zu einem Jahr nach der Geburt erhalten. Es ist auch möglich, da die Gewichtssteigerung zu einer Verbesserung der Grundlagenausdauer führt.

Interessant:

Sportliche Schwangere liefern bessere Leistungswerte als unспортliche Schwangere.

Nach einer Schwangerschaft verfügen Leistungssportlerinnen über eine höhere Schmerztoleranzgrenze und können sich so stärker verausgaben.

Besonders zwischen der 25. und 35. Schwangerschaftswoche lassen sich erhöhte Leistungswerte feststellen. Es bestehen sogar Gerüchte über gezielt zur Leistungssteigerung eingesetzte Schwangerschaften.

Fazit:

Während der Schwangerschaft findet kein wirklicher Leistungsabfall statt. Einige Autoren gehen sogar von einer Leistungssteigerung aus.

Trainingsempfehlungen

Leistungssport

Im Leistungssport ist eine enge Zusammenarbeit zwischen Mutter, Arzt und Trainer erforderlich, um einerseits Leistungseinbußen aufgrund mangelnden Trainingspensums nicht zu drastisch ausfallen zu lassen, andererseits auch die Gesundheit von Mutter und Kind nicht zu gefährden.

Es gilt als wahrscheinlich anzusehen, dass Leistungssportlerinnen ein verhältnismäßig intensives Training durchführen können, ohne dabei die Gesundheit des Fetus zu beeinträchtigen. Diese Aussage lässt sich weniger anhand von Studien, sondern eher anhand von Erfahrungsberichten von Leistungssportlerinnen aus den unterschiedlichsten Sportarten treffen.

Überholt scheint die Vorgehensweise eines „Abtrainierens“ der Leistung, bei dem Ausdauertrainingsphasen durch Dehnungs-, Atmungs-, und Bewegungsphasen ersetzt werden.

In der frühen Phasen der Schwangerschaft sind Wettkämpfe noch denkbar. 4 Wochen nach der Geburt kann wieder auf das volle Leistungspensum eingestiegen werden. Sport an sich darf schon einige Tage nach der Geburt wieder aufgenommen werden.

Mit dem richtigen Trainingsplan ist es durchaus denkbar, dass das Leistungsniveau auch mit einer Schwangerschaft erhalten werden kann.

Im Kraftsportbereich sollten im Laufe der Schwangerschaft keine Maximalkrafteinheiten ausgeführt werden!

Stillende Mütter

Bei stillenden Müttern, die intensiv Sport betreiben, ist es sehr wichtig, die Trinkmenge deutlich zu steigern, da es sonst zu einem Rückgang der Milchbildung kommt.

Stillen in Verbindung mit einem hohen Maß anaerober Belastungen kann zu einer mütterlichen Laktatazidose führen, die der Muttermilch einen sauren Geschmack verleiht.

Achtung:

Erschöpfende Belastungen können die Qualität der Muttermilch beeinträchtigen.

Unter strenger Kontrolle ist Leistungssport in eingeschränktem Ausmaß und ab einer bestimmten Phase der Schwangerschaft ohne Wettkampfbeteiligung denkbar.

Breitensport

Sportlich bisher unerfahrene Frauen sollten mit Sport in der Schwangerschaft langsam beginnen und sich bis zu einem Wochenpensum von 3-4x pro Woche a 30-45 Minuten hochtrainieren.

Für den Ausdauerbereich empfiehlt sich ein Training im Bereich von 60-80% der HFmax. Krafttraining sollte aus Übungen der großen Muskelgruppen bestehen und mit einer Intensität von 45-60% des 1RM durchgeführt werden. Was den Intensitätsbereich anbelangt, wird ein

Kraftausdauerbereich mit 20+ Wiederholungen pro Satz empfohlen. Meiner Meinung nach sind jedoch auch Einheiten im Bereich von 12 Wiederholungen gelegentlich sinnvoll. Ab dem 7-ten Monat ist es ratsam, den Bewegungsradius zu reduzieren, da hier der Bandapparat und die Gelenksicherung zu schwach sind. Auch die Bewegungsgeschwindigkeit sollte ab dem 7-ten Monat entsprechend auf ein eher langsames Tempo angepasst werden.

Die Trainingsdauer pro Tag sollte gesamt 60 Minuten nicht überschreiten. Bei allen Trainingseinheiten ist es wichtig, genügend Flüssigkeit zuzuführen, um die Thermoregulation zu unterstützen. Im anaeroben Bereich durchgeführtes Training erfordert eine ausreichende Versorgung mit Kohlenhydraten, um hypoglykämische Zustände zu vermeiden. Wie bereits erwähnt, sollte spätestens ab der 28-30 Schwangerschaftswoche kein Training mehr in Rückenlage ausgeführt werden.

Nach der Geburt kann und sollte relativ schnell wieder mit dem Training begonnen werden, um den Sehnen-, Band- und Muskelapparat wieder aufzubauen und die kardiopulmonale Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. Bereits 4 Wochen nach der Geburt ist ein neuer Trainingsaufbau möglich. Beckenbodentraining wird bis zu 6 Monate nach der Entbindung empfohlen.

Ernährungsempfehlungen

Allgemein

Zu allererst ist es wichtig, sich klar zu machen, dass man in der Schwangerschaft nicht für Zwei essen muss! Selbst ab dem dritten Schwangerschaftsmonat beträgt der Mehrbedarf nicht mehr als 300kcal./Tag.

Generell sollte sich eine Schwangere ebenso gesundheitsbewusst ernähren wie jede andere Person. Es geht darum, dem Körper alle Makro- und Mikronährstoffe in ausreichender Menge zuzuführen. Ich möchte daher an dieser Stelle keinen expliziten Ernährungsplan für Schwangere beifügen, sondern schlichtweg für eine eiweißreiche, kohlenhydrat- und fettmoderate Ernährung sprechen, die reich an Ballaststoffen ist und genug Obst und Gemüse enthält, um für eine Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen zu sorgen. Folsäure sollte in ausreichender Menge für die Zellteilung aufgenommen werden. **L-Carnitin** ist wichtig für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Contra Schwangerschaftsdiabetes sollte Einfachzucker in hohen Mengen vermieden werden.



Interessant:

Heißhungerattacken können ein Nährstoffdefizit des Ungeborenen anzeigen.

Achtung:

Der Konsum von Transfettsäuren in der Schwangerschaft wirkt sich stark auf das Risiko einer Fehlgeburt aus!

Interessant:

Jeder Stillgang kostet bis zu 9gr. Protein.

Omega 3 Fettsäuren

Eine besondere Bedeutung kommt in der Schwangerschaft den **Omega 3 Fettsäuren** zu. Ein Mangel an Omega 3 Fettsäuren in der Ernährung der Mutter wirkt sich negativ auf die Gesundheit des Ungeborenen aus.

DHA ist entscheidend für die Entwicklung des Gehirns. Der Konsum an DHA verhält sich proportional zum IQ des Neugeborenen. Auch die Immunfunktion des Kindes lässt sich mit Omega 3 Fettsäuren steigern. Omega 3 Säuren helfen dabei, das Risiko des Ungeborenen zu verringern, im späteren Leben Allergien zu erleiden. Mit der Aufnahme von Omega 3 Fettsäuren verringern sich die Wahrscheinlichkeit einer Frühgeburt oder sonstigen Komplikationen bei der Geburt.

Was die Mutter angeht, kommt es in Verbindung mit einer hohen Aufnahme an Omega 3 Fettsäuren zu einem geringeren Risiko für die Entstehung von Übergewicht.

Interessant:

Da Schwermetalle potentiell gehirnschädigend für das Neugeborene wirken, kann es von Vorteil sein, den Bedarf an Omega 3 über Supplements zu decken.

Die Ernährung in der Schwangerschaft sollte vollständig und bedarfsgerecht ausfallen. Einfachzucker und Transfettsäuren sind zu meiden. Große Vorteile verspricht die zusätzliche Aufnahme von Omega 3 Fettsäuren.



Zusammenfassung

Nachdem das Thema Schwangerschaft und Sport in den 3 Teilen dieses BLOGs ausführlich behandelt wurde, lässt sich abschließend festhalten, dass sich der Verlauf einer Schwangerschaft durch sportliche Aktivität positiv beeinflussen lässt. Sport steigert das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und hat durchaus auch psychologische Vorteile.

Bis auf einige Einschränkungen hinsichtlich der Sportart und Intensität der Belastung können sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining absolviert werden.

Ausdauertraining hilft dabei besonders beim Verbessern kardiovaskulärer Marker. Durch Krafttraining lässt sich ganz besonders das Risiko eines Schwangerschaftsdiabetes deutlich reduzieren.

Kontraindikationen für Sport in der Schwangerschaft stellen Problemschwangerschaften oder Vorerkrankungen dar. Bei beispielsweise starken Raucherinnen oder stark unспортlichen Müttern muss der Einsatz von Sport individuell bestimmt werden. In hohen Lagen ab 2000m besteht lediglich bei intensiven Belastungen eine Gefahr für das Baby; genauso wie Hyperthermie in Verbindung mit moderatem Sport bei der gut hydrierten Mutter kein Problem darstellt.

Auch für den Leistungssport gilt inzwischen die Denkweise, dass sportliche Aktivität bis zu einer bestimmten Grenze über den gesamten Verlauf der Schwangerschaft durchgeführt und so das Leistungsniveau weitestgehend beibehalten werden kann. Es gibt sogar Erfahrungsberichte, die von einem erhöhten Leistungsniveau nach einer Schwangerschaft sprechen.

Empfehlungen zu Sport in der Schwangerschaft gehen hin zu 2x wöchentlichem Krafttraining und 2x wöchentlichem Ausdauertraining. Beide Trainingsvarianten werden nach bestimmten Vorgaben ausgeführt. Wichtig ist das in Verbindung mit Sport ausreichend Flüssigkeit aufgenommen wird und das besonders bei anaeroben Belastungen genügend Kohlenhydrate zur Verfügung stehen.

Ansonsten sollte, was die Ernährung anbelangt, hinsichtlich der kalorischen Versorgung nicht über das Ziel hinaus geschossen werden. Die Ernährung soll bedarfsgerecht ausfallen und für eine vollständige Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen sorgen. Einfachzucker und Transfettsäuren sind zu meiden. Vorteile ergeben sich durch eine hohe Zufuhr an Omega 3 Fettsäuren. Substanzen wie Folsäure oder Carnitin sind mitunter wertvoll für die Entwicklung des Kindes.

Ich hoffe mit diesem BLOG das Thema Sport und Schwangerschaft detailliert beschrieben und dennoch nicht allzu viel Theorie in diese komplexe Laune der Natur eingebracht zu haben. Es ging mir hauptsächlich darum, klar zu stellen, dass man auch als schwangere Frau guten Gewissens Sport treiben darf und vielleicht sogar sollte.

Allen Schwangeren und denen, die es noch werden wollen, wünsche ich auf diesem Wege alles erdenklich Gute mit dem Nachwuchs und Ihrer neuen Lebensaufgabe.



Sportliche Grüße

Ihr

Holger Gugg

www.body-coaches.de

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 4.5/6 (4 votes cast)



[Print](#)



[PDF](#)



[Drucken](#)

Tags: [Schwangerschaftssport](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst **[eingeloggt sein](#)** um einen Kommentar zu schreiben