



## Podcast-Serie „Babyharmonie“

### Folge 8: Sport während der Schwangerschaft

Viele Faktoren können den Verlauf einer Schwangerschaft positiv beeinflussen – ausreichend Bewegung ist einer davon. Sport bereitet den Körper auf die Geburt vor und kann Beschwerden lindern oder ganz verhindern. Entscheidend sind die Sportart und das richtige Maß.

Sport während der Schwangerschaft stärkt die Muskulatur und beugt Rückenschmerzen vor. Typische Beschwerden wie geschwollene Beine, Wadenkrämpfe oder Hämorrhoiden lassen sich dadurch vermeiden. Außerdem bleibt so eine ungesunde Gewichtszunahme aus – das senkt das Risiko, an Schwangerschaftsdiabetes zu erkranken, deutlich. Die Sauerstoffversorgung verbessert sich und die Abwehrkräfte von Mutter und Kind werden gestärkt. Schaukelbewegungen beim Sport fördern sogar die Entwicklung des Kindes, besonders die seiner Sinnesorgane. So lässt sich die Herzfrequenz positiv beeinflussen und die Stresstoleranz erhöhen – klare Zeichen für Gesundheit. Damit nicht genug: Bei der Entbindung kann die sportliche Vorarbeit den Bedarf an Schmerzmitteln deutlich verringern, weil die Geburt von trainierten Frauen oft reibungsloser abläuft. Sport hebt natürlich auch die Laune und das Selbstvertrauen – beste Voraussetzungen für eine gesunde Schwangerschaft!

Worauf schwangere Frauen beim Sport machen achten sollten, weiß Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse: „Treiben Sie nur Sport, wenn eine Risikoschwangerschaft ausgeschlossen ist und der Arzt bei bestehenden Vorerkrankungen sein OK gibt. Vorzeitige Wehen schließen sportliche Betätigung aus. Generell gilt: Hören Sie auf



Ihren Körper und lassen Sie es ruhig angehen – vor allem wenn Sie sportlich unerfahren sind.“ Ob die Belastung stimmt, verrät der Puls: 150 Herzschläge pro Minute über die Dauer einer Viertelstunde sollte man nicht überschreiten. Mit einer Pulsuhr lässt sich das leicht überprüfen.

Schwangere sollten auf jeden Fall ausreichend trinken und atmungsaktive Kleidung tragen. Weshalb, erklärt Dr. Hantke: „Eine Überhitzung des Körpers kann der Mutter und dem Ungeborenen schaden. Deshalb sollten Sie sich nur moderat belasten, regelmäßig Pause machen und höchstens drei bis vier Mal die Woche aktiv werden.“

In den ersten 18 Wochen sollten es werdende Mütter besonders langsam angehen lassen, denn der Körper muss sich noch auf die Schwangerschaft einstellen. Schwimmen, Aquafitness, Radfahren, Walking und Yoga sind jetzt ideal. Je stärker der Körper sich an die Schwangerschaft gewöhnt hat, desto stärker können Sie sich belasten, beispielsweise beim Walken. Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko sind tabu. Tanzen und Aerobic sind erlaubt, Sprünge und ruckartige Drehungen sollte man aber vermeiden. Auch sanftes Krafttraining ist OK – am besten mit leichteren Gewichten trainieren und die Wiederholungsfrequenz der Übungen erhöhen. Darüber hinaus gibt es ein großes Angebot an speziellen Sportkursen für Schwangere. Außerdem sind professionelle Fitnesstrainer meist auch in Schwangerschaftssport geschult.

Wenn Sie trotzdem noch Fragen haben, dann wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder direkt an Ihre Schwenninger Krankenkasse.

Und egal für welche Sportart Sie sich entscheiden – die wichtigste Regel lautet: haben Sie Spaß!