

Moderates Training ist gut

Interview Frauenarzt Thomas von Ostrowski weiß, welcher Sport richtig ist

DORSTEN. Viele Mythen ranken sich um das Thema Sport in der Schwangerschaft. Welchen Sport dürfen Schwangere machen, wie intensiv und was könnte dem Kind schaden? Frauenarzt Thomas von Ostrowski (Foto) gibt Antworten auf all diese Fragen.

Wenn manche Frauen von ihrer Schwangerschaft erfahren, haben sie plötzlich Angst, Sport zu machen und damit dem Baby zu schaden. Ist diese Angst berechtigt?

Nein! Insbesondere im ersten Schwangerschaftsdrittel kann eine Schwangere sich wie gewohnt sportlich betätigen.

Warum ist Bewegung in der Schwangerschaft wichtig?

Durch Sport können typische Schwangerschaftsbeschwerden gemindert und Komplikationen sogar vermieden werden, zum Beispiel Rückenbeschwerden und Schwangerschaftsdiabetes.

Subjektiv sollen sportliche Schwangere auch ausgeglichener und

psychisch stabiler sein. Das kann mitunter für die ersten Tage mit dem neuen Erdenbürger von Vorteil sein (Stichwort Heultage und Babyblues).

Insbesondere sollen Wochenbett-Depressionen seltener bei sportlichen Schwangeren auftreten.

Bezüglich der Geburt haben Studien gezeigt, dass sportliche Schwangere weniger Schmerzmittel benötigen. Dabei wurde festgestellt, dass das Körpergefühl bei sportlichen Schwangeren einen Einfluss auf die Verarbeitung der Geburtsschmerzen hat. Die Schmerzen sind jedoch bei sportlichen und nicht sportlichen Schwangeren die gleichen. Sie werden nur besser ausgehalten.

Welche Sportarten sind für Schwangere geeignet?

Es sollten Sportarten gewählt werden, die mit keiner beziehungsweise geringer Unfallgefahr einhergehen. Walking, Yoga, Tanzen, Schwimmen und Radfahren bieten sich an. Risikoreiche



Sport ist in der Schwangerschaft erst einmal kein Problem. Werdende Mütter sollten sich allerdings nicht überanstrengen.

FOTO PATRICK PLEUL / DPA



Sportarten wie Reiten und Skifahren sind nicht empfehlenswert. Reiterinnen sollten in der Schwangerschaft besser aufs Reiten verzichten. In der Regel sind die Erschütterungen für das Kind unproblematisch, aber ein Sturz der Schwangeren kann komplizierte Behandlungen nach sich ziehen, die wiederum die Schwangerschaft negativ beeinträchtigen können.

Leistungssport sollte aufgrund der veränderten Physiologie in der Schwangerschaft vermieden werden. Sollte eine Leistungssportlerin trotzdem weiterhin trainieren wollen, so sollte sie dies immer mit dem Frauenarzt oder der Hebamme besprechen. Sehr wichtig ist für Leistungssportler zu wissen, dass eine andere Kondition in der Schwangerschaft besteht, man erreicht einfach früher seine Grenzen.

Auf was sollten Schwangere beim Sportmachen achten?

Experten der Deutschen Sporthochschule in Köln raten dazu, nicht mehr als eine Stunde Sport am Tag zu machen. Die Schwangere soll sich vorher auf die Betätigung gut vorbereiten, das heißt vor dem Sport ausreichend trin-

ken und etwas essen. Die sportliche Betätigung sollte moderat verlaufen. Überanstrengung bitte immer vermeiden. Insbesondere dürfen Übersäuerungen der Muskulatur nicht auftreten, das kann sich durch Kontraktionen der Gebärmutter, Wadenkrämpfe bemerkbar machen. Als Faustformel für einen gesunden Verlauf der Betätigung kann der „Talk-Test“ angewendet werden, das heißt: Solange die Schwangere sich noch unterhalten kann, besteht kein Problem.

Bis zu welcher Schwangerschaftswoche ist Sport möglich?

Da gibt es keine Grenze, jedoch sollte im letzten Drittel der Schwangerschaft die Belastung entsprechend der aktuellen Leistungsfähigkeit reduziert werden. Da im letzten Drittel der Schwangerschaft der Körper vieles für die Geburt vorbereitet, sollte die Schwangere sehr auf Erholung und Regeneration nach dem Sport achten. Yoga und Schwimmen werden im letzten Schwangerschaftsdrittel oft favorisiert.

Gibt es auch Frauen, die in der Schwangerschaft auf

Sport verzichten sollten?

Grundsätzlich sollte bei allen Schwangerschaftskomplikationen zunächst die Frauenärztin/Hebamme befragt werden, ob Bedenken für oder gegen eine sportliche Betätigung bestehen. Droht eine Frühgeburt, gibt es vorzeitige Wehen, Blutungen und bestimmte Vorerkrankungen, sollte auf Sport verzichtet werden. Auch bei Zwilling- oder Mehrlingschwangerschaften sollte mit der betreuenden Frauenärztin/Hebamme Rücksprache gehalten werden.

Wichtig ist auch die Frage, wie es mit Sport nach der Geburt aussieht.

Dabei gilt, dass die junge Mutter auf keinen Fall zu früh anfangen sollte. Mindestens sechs bis acht Wochen sollte der Körper Ruhe bekommen und die sportliche Betätigung sollte danach langsam erfolgen. Am besten startet die Mutter mit dem Baby in die sportliche Betätigung zurück, dabei bieten sich die Babyschwimmkurse an. Diese sind übrigens ab dem dritten Lebensmonat des Babys möglich.

Fragen: Jennifer Riediger