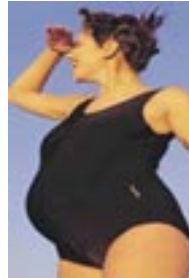


Sport in der Schwangerschaft



Während der Schwangerschaft sollten sie sich gesund und fit halten. Dabei unterstützt **regelmässige Bewegung** nicht nur ihr Wohlbefinden, sondern sie wirkt auch den Wassereinlagerungen (Ödemen) in Armen und Beinen und einer extremen Gewichtszunahme entgegen. Ausserdem ist ein trainierter Körper im allgemeinen besser auf die Belastung bei der Geburt vorbereitet. Sport soll jedoch Spass machen, deshalb ist im Grunde diejenige Sportart für Sie die geeignete, welche sie bereits vor der Schwangerschaft gerne ausgeübt haben.

Die Trainingseinheiten sollten allgemein im **Grundlagenbereich (aerob)** liegen. Zu intensives und lang andauerndes Training leitet das Blut übermässig in die Muskulatur und es könnte zu einer Mangelversorgung der Gebärmutter und des Fötus kommen. Im allgemeinen sollte ihr **Puls 140-150 Schläge** pro Minute nicht überschreiten. **Konditionstraining** ist besser als Höchstleistungen. Bei Schwindel, Kurzatmigkeit oder Auftreten einer vaginalen Blutung, sollten sie sich keinen zusätzlichen Belastungen aussetzen. Ausgenommen sind Sportarten, bei denen eine hohe Sturzgefahr besteht: **Reiten, Skifahren und Inline-Skating**.

Ebenso ungeeignet sind Mannschaftssportarten und allgemein Sport mit Gegner sowie Wettkämpfe. Zu diesen gehören: **Hand- Volley- Basketball, Tennis, Badminton, Kampfsportarten** (Judo, Boxen).

Empfehlenswert sind **Joggen, Velofahren, Gymnastik, Stepper, Walking und Langlauf**. Weiterhin sind Leistungssport und extreme Kreislafbelastungen (**z.B. Marathonlauf**) weniger ratsam.

Am vorteilhaftesten für das ungeborene Kind und den schwangeren Kreislauf sind Sportarten mit geringer Gelenkbelastung und einem Wechsel zwischen Bewegungs- und Ruhephasen. Mit zunehmender Schwangerschaftsdauer verändert sich auch die Elastizität des Bindegewebes, welche häufig ziehende Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule verursacht. Daher sollte ab dem 4-5. Monat auf **Wassersport** umgestellt werden. Diesbezüglich ideal sind Wassersportarten wie das **Schwimmen**, da das Körpergewicht im Wasser durch den Auftrieb kaum spürbar ist. Vom **Tauchen** wird eher abgeraten, da es unvorhersehbar zu Zwischenfällen kommen kann, das **Windsurfen** ist sicher nur für sichere Surfer in den ersten Monaten geeignet. Als Alternative zum Schwimmen werden jedoch in letzter Zeit vermehrt **Aquafitnesskurse** angeboten. So kann man auch im Wasser in der Gruppe unter Anleitung sportlich aktiv sein.

Die viel beschriebenen Glückshormone (**Endorphine**), die bei gleichmässiger sportlicher Betätigung in unserem Körper ausgeschüttet werden, sind auch für das Baby spürbar. Es reagiert somit nicht nur auf Stresssituationen der Mutter, sondern profitiert auch von ihrem Wohlbefinden.

Lassen sie es sich gut gehen- wenn es auch manchmal Überwindung kostet- denken sie an das gute Gefühl nach dem Sport !