

SCHWANGERSCHAFT UND SPITZENSport

Designed by: Katharina Fischer, Lina Fricke, Romy Roediger & Elisabeth Kirschbaum

FEMALE FACTS

foto: Keith Johnson / iStockphoto

SO VERÄNDERT SICH DER KÖRPER DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

SCHWANGERSCHAFTSÜBELKEIT



erschwert die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme

GEWICHTSZUNAHME



durchschnittlich 12 kg

ERHÖHTER ENERGIEBEDARF



+90 kcal zu Beginn bis +470 kcal pro Tag am Ende der Schwangerschaft

WORAUF MUSS ICH ACHTEN, UM MICH UND MEIN KIND NICHT ZU GEFÄHRDEN?

KRAFTTRAINING WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Das Krafttraining kann während der gesamten Schwangerschaft fortgeführt werden. Allerdings sollte der **Trainingsumfang** mit zunehmendem **Fortschritt der Schwangerschaft schrittweise reduziert** werden. Übungen in Rückenlage sollten bei fortgeschrittener Schwangerschaft vermieden werden, da durch die Einengung der Hohlvene der Mutter die Versorgung des Kindes bedroht ist. Das Gleiche gilt für intensive Übungen, die eine Pressatmung erfordern. Besser sind Übungen in Seitenlage oder mit hochgelagertem Oberkörper wie z. B. das **Schrägbankdrücken**.

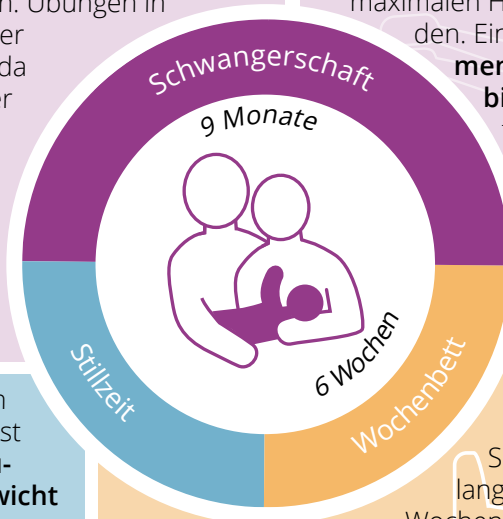
In der **Stillzeit** sollte die Ernährung an den erhöhten Energiebedarf angepasst werden. Aufgrund der erheblichen **Zunahme von Brustvolumen und -gewicht** wird bei sportlichen Aktivitäten ein gut sitzender Sport-BH empfohlen. Während der Stillzeit können die Gewebestrukturen noch weich sein, weshalb besondere Vorsicht geboten ist, um Verletzungen zu vermeiden.

AUSDAUERTRAINING WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Während der Schwangerschaft kann Ausdauertraining fortgesetzt werden, jedoch in **niedrigen bis moderaten** Intensitätsbereichen. Sehr intensive Belastungen, die über 90 % der maximalen Herzfrequenz liegen, sollten vermieden werden. Ein wichtiger Hinweis: das **Herzminutenvolumen steigt** während der Schwangerschaft **um 15 bis 25 %**, um eine optimale Versorgung des Fötus sicherzustellen. Daher ist es entscheidend, auch Parameter wie die **Laktatkonzentration** und das **subjektive Belastungsempfinden** zur effektiven Trainingssteuerung zu berücksichtigen. Auf Höhentrainingslager sollte verzichtet werden.

WIEDERAUFNAHME DES TRAININGS NACH DER GEBURT

Nach der Geburt bilden sich die durch die Schwangerschaft bedingten Veränderungen langsam zurück. Besonders in den ersten sechs Wochen nach der Entbindung, dem sogenannten **Wochenbett**, erholt sich der Körper von den Strapazen der Geburt. Bevor man wieder sportlich aktiv wird, sollte das „Go“ der*s Gynäkolog*in eingeholt werden. Wichtig ist in der Zeit nach der Entbindung das Training der **Beckenbodenmuskulatur**. **Mögliche Hindernisse** für den Wiedereinstieg in den Sport sind **Geburtsverletzungen, starker Blutverlust** und **vorübergehende Inkontinenz**. Zudem können hormonelle Umstellungen, eine traumatische Geburt oder Schlafmangel **psychisch belasten**.



STOPP – AN DIESER STELLE MUSST DU DIE SPORTLICHE AKTIVITÄT BEENDEN!

- Vaginale Blutungen
- Vorzeitige Wehen oder Fruchtwasseraustritt
- Ausgeprägte Atemnot/Kurzatmigkeit vor/während Belastung
- Muskelschwäche, ungewohnte Wadenschmerzen/-schwellung
- Schwindel, ungewohnte Kopfschmerzen oder übermäßiger Blutdruckanstieg
- Schmerzen im Brustkorb

UNSER FAZIT

Sportlerinnen können bei einer unkomplizierten Schwangerschaft **regelmäßig Kraft- und Ausdauertraining** absolvieren, um ihre Leistungsfähigkeit weitgehend zu erhalten und die **physische sowie psychische Gesundheit** von Mutter und Kind positiv zu beeinflussen. Die Einbindung der*s Gynäkolog*in bietet dabei wertvolle Unterstützung. Der Verlauf von Schwangerschaft und Entbindung bestimmt maßgeblich den Zeitpunkt für den Wiedereinstieg in den Sport. **Jede Athletin sollte individuell auf ihren Körper hören und erst dann zurückkehren, wenn SIE sich bereit fühlt.**