FeMaLe
FRAUEN UND MÄDCHEN IM LEISTUNGSSPORT

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

iAT® Institut für Angewandte Trainingswissenschaft



FeMaLe

3. Netzwerkveranstaltung "Frauen und Mädchen im Leistungssport“

Schwangerschaft und Spitzensport

Eine Schwangerschaft geht mit einer Vielzahl von physischen und psychischen Veränderungen einher, die ‚die sportliche Leistungsfähigkeit maßgeblich beeinflussen können. Die Vereinbarkeit von Schwangerschaft und sportlicher Karriere stellt Athletinnen daher vor besondere Herausforderungen, insbesondere in Bezug auf Trainingsgestaltung und Betreuung. Im Workshop wurden bestehende Forschungs- und Handlungsdefizite aufgezeigt sowie erste Ansätze zur Weiterentwicklung von einheitlichen Parametern und Monitoring-Ansätzen und Ideen für den Transfer diskutiert.



Ein Workshop mit Impulsen aus Wissenschaft und Praxis:
Jana Nolte (RUB), PD Dr. Nina Kimmich (Gynäkologin), Emily Büthe (RUB) & Francés Herrmann (Para-Speerwurf)

Leitung: *Daniela Fett (BISp) & Katharina Fischer (IAT)*

Erstellt von: *Katrin Heyde*

Ergebnisse und Forschungsdefizite der Expertise Schwangerschaft & Spitzensport (Nolte et al.)

- Forschung zu Spitzensportlerinnen und Schwangerschaft ist lückenhaft, meist retrospektiv, mit kleinen Stichproben und Selbstauskünften.
- Es fehlen prospektive, sportartgruppen-spezifische Studien über den gesamten Zeitraum vor, während und nach der Schwangerschaft.
- Es liegen kaum evidenzbasierte Return-to-Sport-Protokolle und wenig Wissen zu langfristigen Karriereverläufen von Müttern im Leistungssport vor.
- Psychologische Aspekte wie Identitätsfindung, postpartale psychische Gesundheit und gesellschaftliche Erwartungen sind unterrepräsentiert.
- Forschungsschwerpunkt liegt auf Ausdauersportarten in westlichen Ländern; andere Sportarten und Para Sport sind stark untererforscht.

Fallbeispiele/Fragestellungen aus der gynäkologischen Praxis zu Sport und Schwangerschaft (Kimmich, 2025)

„Gerne würde ich mein Training im angepassten Umfang während der Schwangerschaft fortführen. Mein aktueller Trainer hat leider keinerlei Erfahrung mit der Trainingsplanung für Schwangere und hat dazu auch in seiner Ausbildung wenig erfahren.“

„Mein Leben dreht sich immer noch rund um den Sport. Durch den engen Terminplan habe ich mich nun dazu entschieden, am liebsten einen geplanten Kaiserschnitt durchzuführen (ca. x. – x.x.xxxx).“

„Ab wann kann ich wieder mit meinem regulären Training beginnen?
Wann wäre es sinnvoll, eine zweite Schwangerschaft anzustreben?“

Erfahrungsbericht aus dem Spitzensport

- Francés Herrmann -



Erfolgreiche Para Sportlerin im Speerwurf

„Nach Absetzen meiner Medikamente hatte ich keine Probleme mehr, weder mit den eigentlichen Schmerzen, noch mit Nebenwirkungen.“ (abgesetzt aufgrund der Schwangerschaft; eingenommen aufgrund Erkrankung)

„Meine Gynäkologin ist selbst sportaffin und war daher sehr offen, sie hat mich bestärkt auf meinen Körper zu hören und weiter im Training zu bleiben.“

„Aber zu vielen Fragen, gab es kaum Informationen. Wie man die Atmung im Krafttraining anpasst, war nahezu das einzige, wozu mein Trainer und ich etwas gefunden haben. Ansonsten haben wir gemeinsam viel ausprobiert, was (noch) möglich war. “

→ Infomaterial und Ansprechpersonen zu Schwangerschaft im Spitzensport unter https://www.wvl-wm.de/

Kimmich, N. (2025). Praxisimpuls aus der Schweiz: Forschungs- und Handlungsdefizite aus Gynäkologinnen-Sicht. *Female 3. Netzwerkveranstaltung „Frauen und Mädchen im Leistungssport“: Workshop Schwangerschaft und Spitzensport.*
Nolte, J., Thal, I., Büthe, E., Weber, S., Platen, P., & Legerlotz, K. (Submitted). Elite Athletes and Pregnancy: Training, Performance, Health and Psychological Aspects Across Pre-, Peri-, and Postnatal Stages - A Scoping Review.

weiterführende Transferangebote:
https://www.uksport.gov.uk/resources/pregnancy-guidance; https://yourgafa.com/; https://sport-iat.de/allgemein/aktuelles/artikel/neue-factsheets-zu-frauen-im-leistungssport-female-facts-jetzt-verfuegbar-261
https://open.spotify.com/show/1hNGqskAueS6znuhTJVrPD?si=FNKhMHi6QvKPUwPeXpY_Ww&nd=1&dlsi=9a92ca0fb2704af2; https://sems-journal.ch/9418

FeMaLe
FRAUEN UND MÄDCHEN IM LEISTUNGSSPORT

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

iAT® Institut für Angewandte Trainingswissenschaft

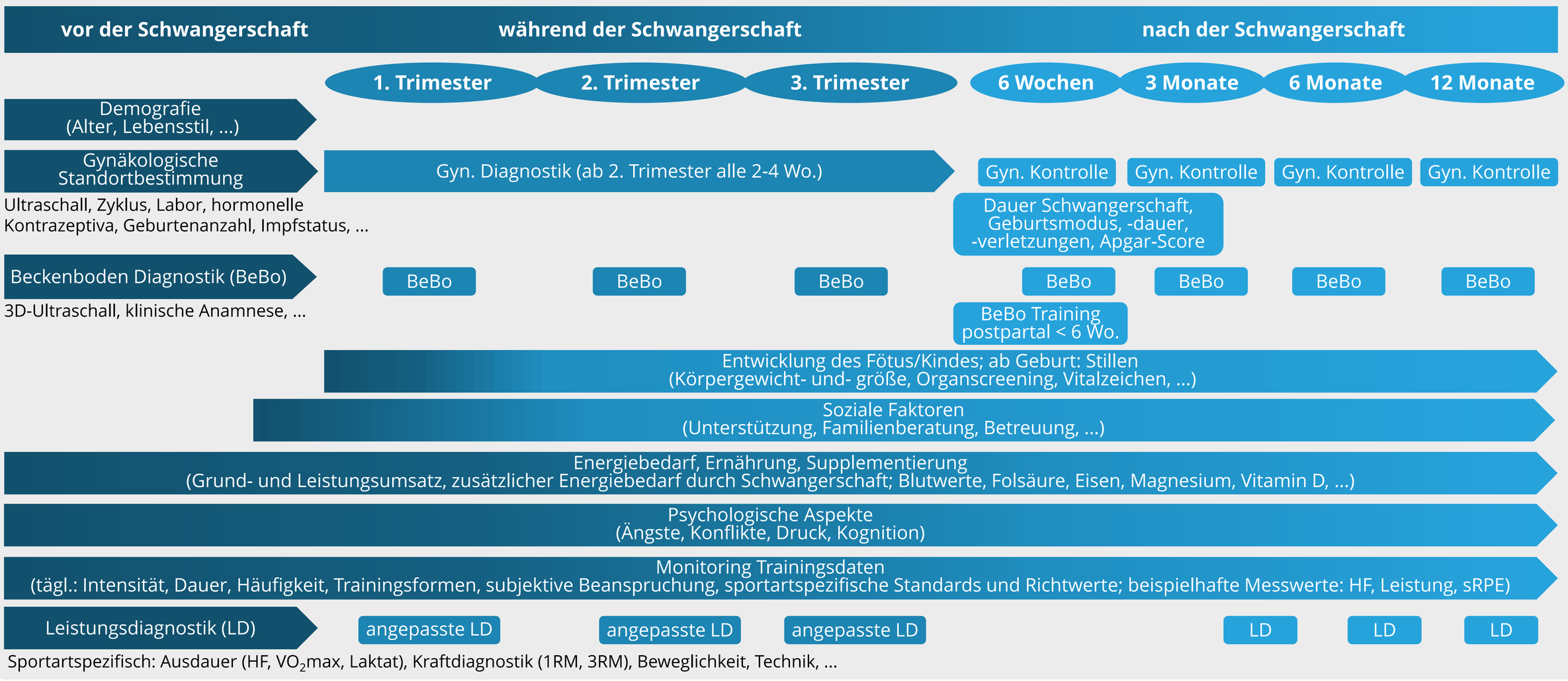


Workshopergebnisse

Schwangerschaft und Spitzensport

Die nachfolgenden Ergebnisse des Workshops vom 03.09.3025 verstehen sich als vorläufig und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Wissenschaftlich fundierte Parameter und Standards bei schwangeren Sportlerinnen, die erhoben werden sollten, um physiologische, psychische und sportliche Entwicklungen nachzuvollziehen und valide Längsschnitte zu erhalten:



Was sind Voraussetzungen um Einzelfälle später sinnvoll vergleichen zu können?

Vorbilder und sichtbare strukturelle Unterstützung zu einem möglichst frühen Zeitpunkt der Schwangerschaft sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass Sportlerinnen eine Schwangerschaft nicht als Karriereende betrachten.



<u>Grundlage für Forschungsarbeiten</u>

- Guidelines (evidenzbasiert, erfahrungsbasiert)
- Multicenter-Studien mit standardisierter Methodik, standardisierten Messinstrumenten
- Individuelle Herangehensweise (abhängig von Symptomen, Sportart, etc.)
- Verschiedene Perspektiven involvieren: Gynäkologie, Sportmedizin, Trainingswissenschaft, (sportliches) Umfeld, ...
- Welche Rahmenrichtlinien können zur Gewährleistung der Sicherheit von Mutter und Kind im Sport definiert werden?

Transferkonzepte

	Fehlende Informationen	Formate/ Medien (sportartspezifisch, frei zugänglich)	Verbesserter Zugang durch	Stakeholder/ Zuständigkeit
Athletinnen	• Erfahrungsberichte von Role Models • Unterstützungsangebote (strukturell, finanziell, individuelle Beratung - z. B. Return-to-Sport)	• Interviews	• Social Media (Kollaboration Athletin/ Verband)	• Verband
Trainer*innen	• Trainingsspezifische Implikationen (Intensitätsgrenzen, etc.) • Anpassungsmöglichkeiten (sportartspezifisch) • Fachwissen/Grundwissen	• Zentrale Online-Weiterbildung	• Trainer*innenaus- und -weiterbildung • Ansprech-partner*innen	• Athleten Deutschland e. V. • Spitzensportverbände • DOSB
Medizinisches Fachpersonal	• Sportartspezifisches Fachwissen • Individuelle Trainingsbelastung • Trainings- und Wettkampfplanung • Trainingsteam/Umfeld • Regularien	• Webinare • Checklisten • Manuals • Info-Videos • Netzwerk	• Frei zugänglich • Online • Netzwerk(treffen)	• Fachverbände • Facharztverbände • Sportfachverbände • Dachverbände (DOSB, Swiss Olympic, ...) • Athletenvertretung

Katharina Fischer & Katrin Heyde
Fachbereich Technik-Taktik
Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Ein Institut im Verein IAT/FES des DOSB e.V.
Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig, Deutschland
Telefon: +49 341 4945-194, E-Mail: fil@iat.uni-leipzig.de
www.sport-iat.de

Daniela Fett
Fachbereich II: Forschung und Entwicklung – Sport und Leistung, WVL
Bundesinstitut für Sportwissenschaft
Graurheindorfer Straße 198, 53117 Bonn, Deutschland
Telefon: +49 228 99 640-9014, E-Mail: daniela.fett@bisp.de
www.bisp.de

Gefördert durch:
Bundesministerium des Innern
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages