

Sollen Schwangere überhaupt Sport treiben?

- **JA!**
- Hilft gegen Rückenschmerzen und Verstopfung
- Hilft gegen hohen Blutdruck (RCT!)
- Hilft ein gesundes Gewicht zu halten
- Hilft für einen guten Schlaf
- Kann gegen Depressionen helfen und das Selbstvertrauen stärken
- Den Körper auf die Anforderungen der Geburt vorbereiten

Schwangerschaft und Sport

- welche Sportarten

- Ca. 75% der Schwangeren machen zu wenig Sport
- Bei gesunden Schwangeren keine Kontraindikation
- **Keine** Kontaktsportarten, keine Sportarten mit Stürzen und Schlägen (wie Karate, Fussball, Tennis etc.) Tauchen verboten.
- Am **besten**: Walking, Schwimmen, Light Gym (Stretching, Yoga) und Aquaerobics

Schwangerschaft und Sport (2)

- wieviel davon und wie stark

- Guidelines sind sehr heterogen
- 15-30 min 3-5x pro Woche moderate Aktivität
- Ca. 60-80% der maximalen HF (220-Alter)
- Entsprechend einer HF von ca. 140/min

Evonson KR et al. Am J Lifestyle Med 2014; 8:102–21

Zu viel Sport in der Schwangerschaft: Risiken?

- Es gibt wenige Studien zu diesem Thema
- Belastungen über 90% der mütterlichen maximalen Herzfrequenz → fetale Bradykardie --> erniedrigtes Geburtsgewicht?
- **Exzessives Joggen** korreliert mit Ausschüttung von Endorphinen, Endocannabinoiden und Transmittern → Suchtgefahr! --> in der SS: Einfluss auf fetale Hirnentwicklung??

Salvesen KA et al. Br J Sports Med 2012;46:279-83

Boecker H et al. Cereb Cortex 2008;18:2523-31

Dietrich A, McDaniel WF. Br J Sports Med 2004;38:536-41

Dearman J et al. Sports Med Phys Fitness 1983;23:30-38