



**REHA MED Michael Rüscher**  
Physiotherapeut und Osteopath  
T 05512 2317-20  
www.reha-med.at

# Fitness x 2

Wenn gesunde Frauen während der Schwangerschaft Sport betreiben möchten, ist dagegen aus medizinischer Sicht nichts einzuwenden – vorausgesetzt, es werden geeignete Sportarten gewählt und das Training erfolgt in Maßen.

## Die idealen Sportarten

Besonders empfehlenswert für Schwangere sind aus meiner Sicht Sportarten im Ausdauerbereich mit kontinuierlicher Belastung wie Walking, Radfahren und Schwimmen. Bis in die letzten Schwangerschaftswochen gibt es auch Wassergymnastikgruppen speziell für Schwangere. Die Aktivität im Wasser schont die Gelenke und vermindert die Häufigkeit von Rückenschmerzen. Außerdem hat das Wasser durch seinen kühlenden Effekt einen positiven Einfluss auf die Thermoregulation.

Auch gegen moderates Krafttraining mit freien Gewichten oder an Geräten ist nichts einzuwenden. Ein solches Training in Verbindung mit Stretching erhöht die Kraft und Beweglichkeit der Schwangeren, was den Frauen den Umgang mit erhöhtem Körpergewicht und verändertem Körperschwerpunkt erleichtert.

Sportarten, die eine hohe Wahrscheinlichkeit für Körperkontakt mit sich bringen, wie Handball oder Basketball, sind für Schwangere nicht geeignet. Abzuraten ist auch von Sportarten mit hohem Sturzrisiko wie Eiskunstlauf, Skifahren oder Reiten. Auch Ballsportarten wie Squash oder Badminton sind problematisch für Schwangere, da sie die Gelenke anfälliger für Verletzungen machen. Verboten ist Gerätetauchen in der

gesamten Schwangerschaft, da sich Stickstoffbläschen bilden können und die Durchblutung negativ beeinflusst wird.

## Wie viel Sport ist erlaubt?

Frauen, die bereits vorher sportlich aktiv waren, können ihr Ausdauertraining moderat fortführen, wenn sie von ihrem behandelnden Arzt oder Gynäkologen als gesunde Schwangere beurteilt wurden. Bitte achten Sie besonders auf ihre Herzfrequenz beim Training. Sie sollten während des Trainings immer noch durch die Nase atmen oder ein Gespräch führen können.

Doch wie steht es um Schwangere, die Sport machen möchten, aber bisher nicht so aktiv waren? Auch hier ist Sport keineswegs tabu. Nur die ersten drei Schwangerschaftsmonate, wenn oft Beschwerden der Frühschwangerschaft wie Übelkeit und Müdigkeit auftreten, ist ein sportlicher Neubeginn nicht zu empfehlen. Wenn sich aber der Zustand stabilisiert und die Schwangere sich wohl fühlt, kann auch hier mit Ausdaueraktivitäten begonnen werden.

Wie starten Sie ihr Training? Zunächst ein mindestens 15-minütiges Training dreimal pro Woche. Nach ein bis zwei



## Bis zu 30 Minuten Training dürfen es 4 bis 5-mal in der Woche sein



Monaten können die Aktivitäten auf 30 Minuten Training, vier- bis fünfmal pro Woche gesteigert werden. Für den gesunden Start empfehle ich Ihnen schnelles Gehen – dies ist auch schon ein Ausdauertraining! Eine sofortige Beendigung des Trainings ist zu empfehlen, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Sie z. B. Spannungen im Bauchbereich bemerken. Achten Sie auf Ihre innere Uhr, dann kann nichts schief gehen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, kontaktieren Sie bitte Ihren behandelnden Arzt oder Gynäkologen.

## Hilfe bei Beschwerden

Die Lockerung der Gelenke durch die hormonelle Umstellung der Frau löst oft Schmerzen in Rücken, Gesäß oder den Beinen aus. Wenn durch die Schwangerschaft Beschwerden am Bewegungsapparat auftreten oder sich Beschwerden, die Sie schon länger haben, verschlimmern, kann mittlerweile sehr gut geholfen werden. Mit osteopathischen Behandlungstechniken kann sehr einfach und schmerzlos eine Verbesserung der Beschwerden erzielt werden. Eine gut eingestellte Beckenposition mit idealer Muskelspannung wirkt sich auch erleichternd auf die Geburt des Kindes aus. Wenn Sie dazu Fragen haben, rufen Sie mich einfach an! Also – nur Mut zur Bewegung!