

Immer mehr Frauen treiben aktiv Sport, sei es als Leistungssport oder in ihrer Freizeit. Sport und Bewegung wird als regelmäßiges Ausdauertraining in der Primärprävention empfohlen – gilt dieses aber auch für die Schwangerschaft, für Mutter und Kind?

Lange Zeit wurde Schwangeren von sportlichen Aktivitäten abgeraten. In den 60er Jahren wurden erstmals leichte körperliche Betätigung empfohlen, denn es zeigten sich leichtere Geburtsverläufe, eine verbesserte plazentare Entwicklung und günstige Beeinflussung der fetalen Entwicklung bei sportlich aktiven Frauen. Die alte These, dass körperliche Anstrengung eine schädliche Wettbewerbssituation der Energieressourcen für Mutter und Kind hervorruft, ist widerlegt worden.

Internat. Empfehlungen für die Schwangerschaft wurden zuletzt überarbeitet 2015 vom American College of Obstetricians and Gynecologists veröffentlicht. Schwangere – ansonsten gesunde – Frauen sollten an den meisten, möglichst allen Tagen der Woche, 150 bis 180 Minuten pro Woche, mindestens 30 Minuten oder mehr pro Tag mäßig Sport treiben. Schwangere, die vor der Schwangerschaft eher unспортlich waren, sollen zu regelmäßiger sportlicher Betätigung motiviert werden. Athletinnen, die gewohnt sind, regelmäßig hochintensiven Sport auszuüben, können diesen während einer Schwangerschaft weiterhin ausüben. Bei Frauen mit Gefahr der Frühgeburt oder fetalen Wachstumsverzögerungen sollte von sportlicher Betätigung über das zweite Trimester hinaus abgeraten werden. Bei vorbekannten bedeutsamen kardiovaskulären Erkrankungen genauso wie bei Risikoschwangerschaften sollte kein Sport ausgeübt werden.

Veränderungen des Herzkreislaufsystems in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft kommt es physiologisch zu Adaptationen des Herz-Kreislaufsystems, die in der 5. SSW beginnen und sich bis zu einem Jahr nach der Geburt erstrecken können. Der Cardiac output steigt um etwa 40 % (teilweise aufgrund eines erhöhten Schlagvolumens und zum Teil aufgrund einer erhöhten Herzfrequenz). Das Blutvolumen steigt während der

Schwangerschaft um ca. 40–50 %, der systemische vaskuläre Widerstand wird deutlich reduziert. Der Gefäßtonus sinkt aufgrund der erhöhten Progesteronkonzentrationen im Plasma.

Die schwangerschaftsbedingten Veränderungen des Körpers sind vergleichbar mit einem Ausdauertraining. So haben trainierte Schwangere in Ruhe erniedrigte Herzfrequenzen und vergrößerte Schlagvolumina. Diese kardiorespiratorischen Adaptationen sind für Mutter und Kind von Vorteil.

Trainingsempfehlungen

Langanhaltende – insbesondere anaerobe – Belastungen können zu Hyperthermie und Dehydratation führen, was negative Auswirkungen auf den Fötus haben kann. Vor dem Training sollte ausreichend Nahrung eingenommen werden, um einer Hypoglykämie vorzubeugen. Auf einen gut hydratisierten Zustand vor Beginn der körperlichen Aktivität ist insbesondere bei warmer Umgebungstemperatur und hoher Luftfeuchtigkeit zu achten. Bei extrem heißer Wetterlage wird empfohlen, die Dauer des Sportes entsprechend zu kürzen oder alternativ in klimatisierten Räumen zu trainieren.

Allen schwangeren Frauen wird empfohlen, vor dem Training ein leichtes 5-minütiges Aufwärmen durchzuführen und sich nach dem Training, z. B. mit leichtem Gehen oder Radfahren abzukühlen. Frauen, die vor der Schwangerschaft keinen Sport ausgeübt haben, aber den Wunsch haben Training, wie beispielweise Aerobic-Übungen auszuüben, sollten bei niedriger Intensität mit 10-Minuten-Intervallen und 10-Minuten-Pausen zwischen den Übungen beginnen. Während der nächsten 2 bis 4 Wochen wird die Dauer und Intensität des Trainings langsam auf 30 bis 45 Minuten erhöht. Das Training sollte generell als nicht anstrengend empfunden werden. Um einen Trainingseffekt zu erreichen, sollte ein Pulsanstieg aufgezeichnet werden; die Schwangere sollte dabei leicht kurzatmig werden.

Empfohlene Sportarten

Neben einer Schwangerschaftsgymnastik werden Sportarten mit regelmäßiger, aerober Belastung wie Schwimmen, Walken oder Fahrrad(ergometer)fahen empfohlen, jeweils auf einem moderaten Leistungsni-

veau. Joggen gilt in der Schwangerschaft als unproblematisch, vorausgesetzt, es wurde schon davor regelmäßig ausgeübt. Gemäßigtes Skilaufen in 2.000-2.500m Höhe wird bei entsprechendem Können als sicher angesehen.

Rhythmische Sportarten wie Gymnastik, Yoga, Pilates und Tanz werden als positiv betrachtet, genauso ist gegen Schnorcheln, Rudern, Freizeittennis und Golfen nichts einzuwenden. Wassergymnastik wird als sehr effektive Sportart zur Linderung der schwangerschaftsinduzierten Rückenschmerzen gesehen.

Nicht empfohlen Sportaktivitäten

Abzuraten ist von jeder Art des Mannschafts- (kontaktfreudigen Sportarten wie Eishockey, Fußball oder Basketball), Kampf- oder Wettkampfsports. Bei letzterem besteht die Gefahr hauptsächlich in einer Überforderung. Auch Sportarten mit erhöhter Sturzgefahr, wie beispielsweise Mountainbiking, Inlineskating, Schlittschuhlaufen, Reiten, Surfen, Wasserski oder Trampolinspringen können in einer Schwangerschaft negative Folgen haben. Extremsportarten wie Bungeejumping, Fallschirmspringen und Paragliding sollten in der Schwangerschaft nicht ausgeübt werden. Tauchen unter 30 m ist kontraindiziert, da der Fetus der Gefahr einer Dekompressionskrankheit ausgesetzt ist.

Teilnahme an Marathonläufen wird schwangeren Frauen abgeraten, da hier noch am ehesten mit einer Erhöhung der Körperkerntemperatur zu rechnen ist, ebenso Hot Yoga und Hot Pilates.

Warnzeichen zum sofortigen Abbruch

Auch bei Wohlbefinden sollte die körperliche Belastung sofort beendet werden wenn Symptome auftreten wie:

- vaginale Blutungen
- Fruchtwasseraustritt
- Abnahme der fötalen Bewegung
- häufiger als alle 6 Minuten Kontraktionen
- Brustschmerzen
- unregelmäßiger Herzschlag
- Atemnot, Schwindel, Synkope
- Wadenschmerzen, Wadenschwellung

Im Teil 2 lesen Sie u.a. über Schwangerschaft und Leistungssport.

Disclaimer

Diesen Artikel habe ich im Jahr 2019 verfasst für den Literaturservice Praktische Kardiologie - Journal by Fax, einer Kooperation der Firma Servier Deutschland GmbH und dem BNK (Bundesverband Niedergelassener Kardiologen). Für den Inhalt des Artikels bin ich als Autorin alleine verantwortlich.