

Da immer mehr Frauen aktiv Sport betreiben, steigt folgerichtig auch der Anteil an schwangeren Sportlerinnen. Prominente Profis wie die amerikanische Tennisspielerin Serena Williams und die deutsche Beachvolleyballerin Laura Ludwig sind aktuelle Beispiele.

Die in einer Schwangerschaft auftretenden Veränderungen im Organismus sind mit denen eines Ausdauersportlers vergleichbar und haben dadurch gewisse Einflüsse auf das Leistungsniveau der Schwangeren. In zahlreichen Studien wird erwähnt, dass Athletinnen, die über den gesamten Schwangerschaftsverlauf ein angepasstes Training beibehalten haben, nach der Geburt deutlich verbesserte Fitnessparameter aufweisen und ein höheres Leistungsniveau feststellen. Man geht davon aus, dass durch Training in der Schwangerschaft die absolute aerobe Kapazität um circa 15-18 % gesteigert werden kann.

Man sieht die Ursache der Leistungssteigerung unter anderem in der verbesserten Sauerstofftransportkapazität, die noch einige Monate nach der Geburt bestehen bleibt. Parameter wie erhöhtes Schlagvolumen und erniedrigter Widerstand finden sich noch bis zu einem Jahr nach der Geburt und können zu einer gestiegenen Leistungsfähigkeit führen. Die Angst vieler Leistungssportlerinnen, während einer Schwangerschaft starke Einbußen der persönlichen Leistung in Kauf nehmen zu müssen, scheint demnach nicht gerechtfertigt, im Gegenteil, man kann sogar von einem gestiegenen Leistungsniveau ausgehen.

Es gibt Untersuchungen über eine Wettkampfbeteiligung während einer Schwangerschaft, die feststellten, dass eine Schwangerschaft vor allem zwischen der 25. und 35. Woche positiv auf die Leistung einwirkt und die Athletinnen im schwangeren Zustand oft persönliche

Bestmarken erreichen konnten. Eine mögliche Erklärung hierfür wäre der schwangerschaftsinduzierte Anstieg von humanem Choriongonadotropin.

Wettkämpfe sind zumindest in der Frühgravidität durchaus möglich, genauso wie davon ausgegangen wird, dass 4 Wochen nach der Geburt wieder mit (Leistungs)Training begonnen werden kann.

Ist gewünscht, nach der Schwangerschaft wieder Wettkämpfe zu bestreiten, kann durch Training in der Schwangerschaft ein bestimmtes Leistungsniveau weitgehend beibehalten werden. Damit weder Mutter noch Kind Schaden nehmen, ist eine enge Zusammenarbeit von Mutter, Arzt und Trainer erforderlich.

### Post Partum

Ein gewohntes sportliches Training kann nach der Schwangerschaft schrittweise wieder aufgenommen werden, sobald es medizinisch unbedenklich ist, abhängig von der Art der Entbindung (vaginal oder per Sectio) und dem Vorhandensein medizinischer oder chirurgischer Komplikationen.

Frauen mit unkomplizierten Verläufen können innerhalb von Tagen nach der Entbindung die körperlichen Aktivitäten wieder aufnehmen. Beckenbodenübungen könnten unmittelbar nach der Geburt eingeleitet werden.

Es hat sich gezeigt, dass regelmäßige aerobe Übungen bei stillenden Frauen die Kreislaufregulation der Mütter verbessern, ohne die Milchproduktion, deren Zusammensetzung oder gar das Wachstum des Säuglings zu beeinträchtigen.

Sinnvoll ist es, das Kind vor jedem Training zu stillen, um Beschwerden durch einen möglichen Milchstau zu vermeiden. Stillende Mütter sollten vor Beginn der körperlichen Aktivität ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

### Vorteile von Sport in der Schwangerschaft

- Fitnesserhalt auf höherem Niveau
- Verminderung der Varizen- und Thrombosegefahr
- verbesserte Körperkontrolle und -wahrnehmung, Bewegungssicherheit trotz des wachsenden Bauches
- weniger Rückenschmerzen
- weniger Gestationsdiabetes, vor allem bei übergewichtigen Frauen
- leichteres Wiedererlangen des Ausgangsgewichts
- weniger oft spätere Fettleibigkeit
- ausgeglichene Stimmungslage mit weniger Schwankungen

### Fazit

Frauen mit unkomplizierten Schwangerschaften können vor, während und danach körperliche Aktivitäten bis hin zum Leistungssport durchführen. Frauen, die bisher eher keinen Sport gemacht haben, sollen dazu motiviert werden. Beide Male ist eine medizinische Kontrolle von entscheidender Bedeutung.

### Literatur

1. Mosca et al. (2011) Effectiveness-Based Guidelines for the Prevention of Cardiovascular Disease in Women - Update. A Guideline from the American Heart Association. JACC 57, No. 12
2. Regitz-Zagrosek V et al. (2018) ESC Guidelines for the management of cardiovascular diseases during pregnancy European Heart Journal 39, Issue 34: 3165–3241
3. American College of Obstetricians and Gynecologists (2015) Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion No. 650. Obstet Gynecol. 126: 135-142
4. Barakat R, Perales M, Garatachea N et al. (2015) Exercise during pregnancy. A narrative review asking: what do we know? Br J Sports Med 49: 1377–81
5. Bø K, Artal R, Barakat R et al. (2016) Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 1 - exercise in women planning pregnancy and those who are pregnant. Br J Sports Med 50: 571–89

### 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.