



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne

Aktiv rund um die Schwangerschaft – Dos and Don'ts ...

Christine Graf

**Abt. Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft**

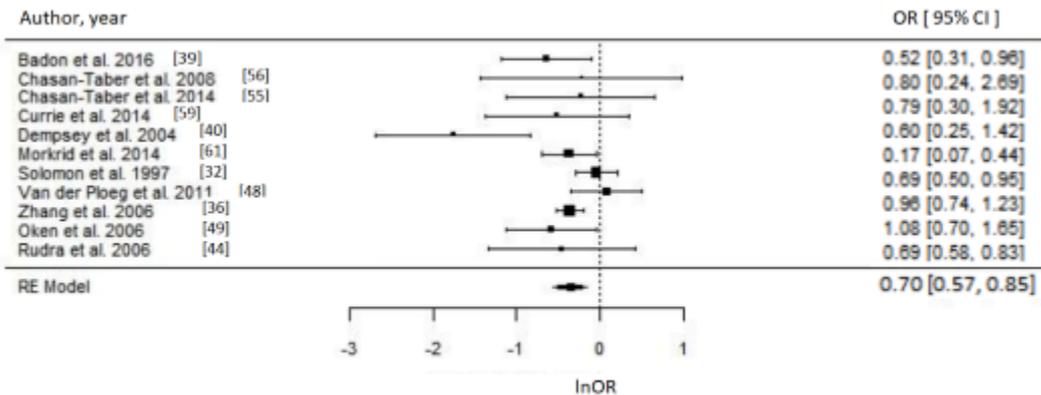


Zusammengefasst ...

- **weniger Frühgeburten, weniger Varikosis und Thrombosen**
- **Geringes Risiko zur Entwicklung einer Präeklampsie**
- **Positiver Einfluss auf den Geburtsverlauf und fetale Parameter**
- **Geringeres Auftreten von Rückenschmerzen und Inkontinenz, weniger Krampfadern und Thrombosen**
- **Selteneres Auftreten von Stimmungsschwankungen, weniger Depressionen, Ängste, Fatigue**
- **Verringerung einer exzessiven Gewichtszunahme -20%; v.a. in Kombination mit ausgewogener Ernährung – ca. 1 (bis 3) kg weniger als Kontrollgruppen**
- **Reduktion des Gestationsdiabetes**



Sport und Gestationsdiabetes



(A)

Vor der Schwangerschaft

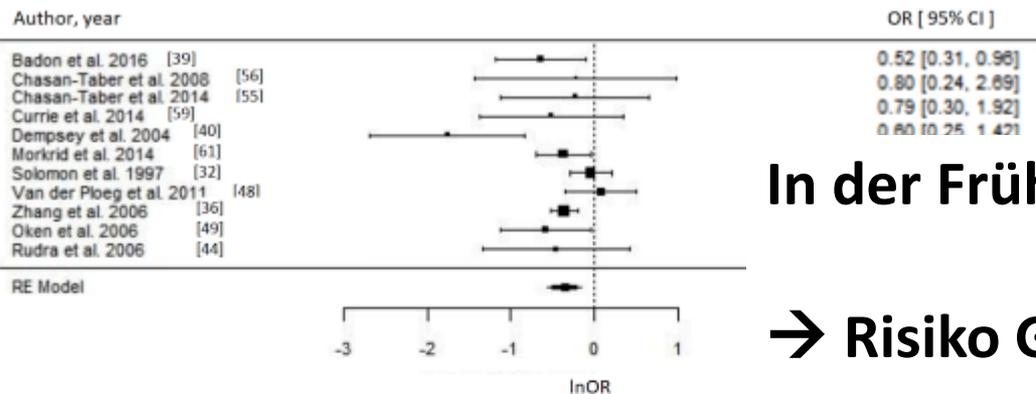
→ Risiko GDM -30%



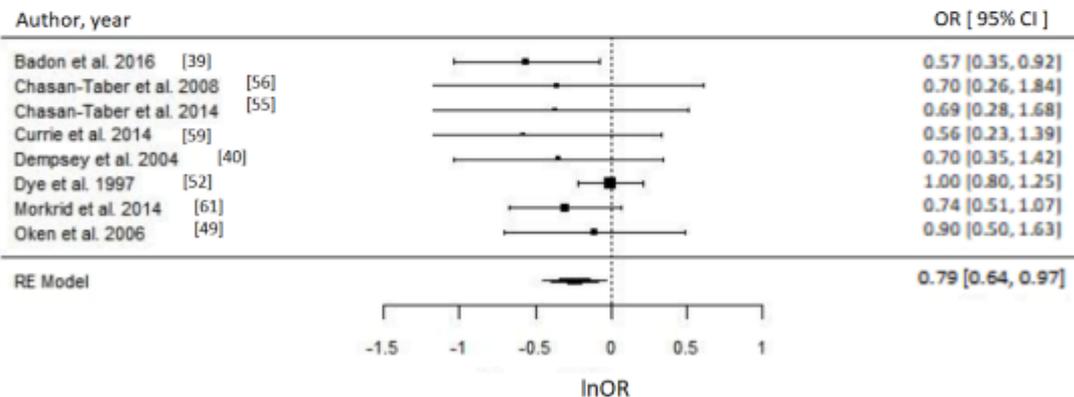
Sport und Gestationsdiabetes

In der Frühschwangerschaft

→ Risiko GDM -21%



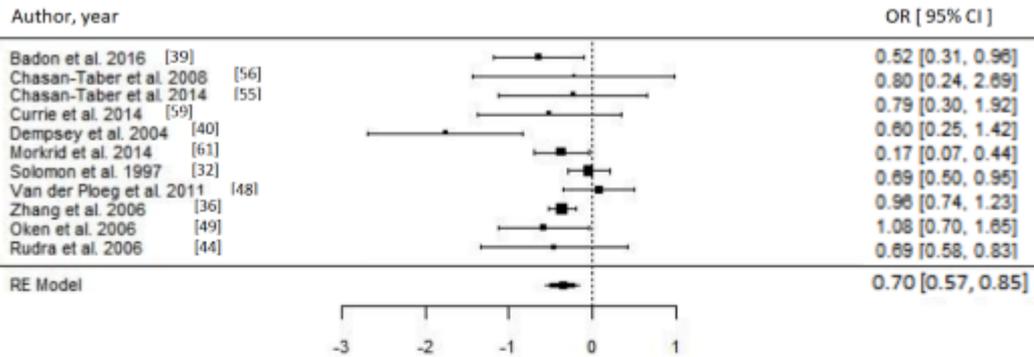
(A)



(B)

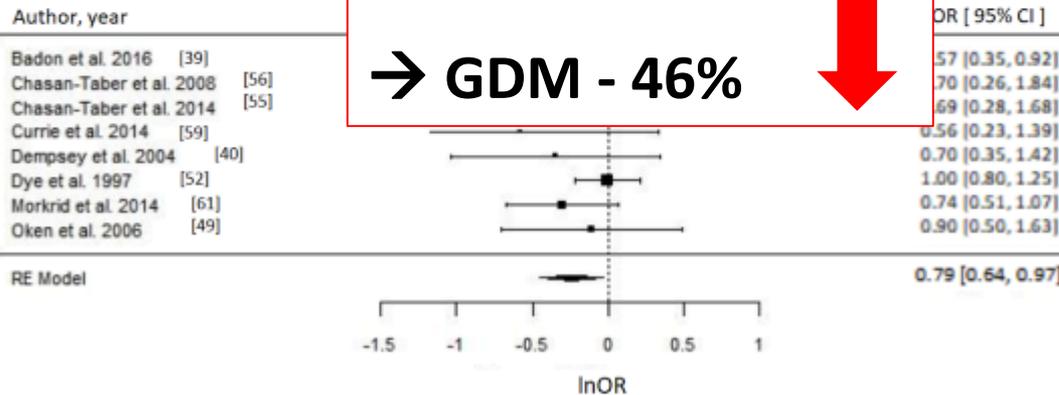


Sport und Gestationsdiabetes



> 90 min/Woche

→ GDM - 46%



(B)



Extrem komplexe Wirkmechanismen

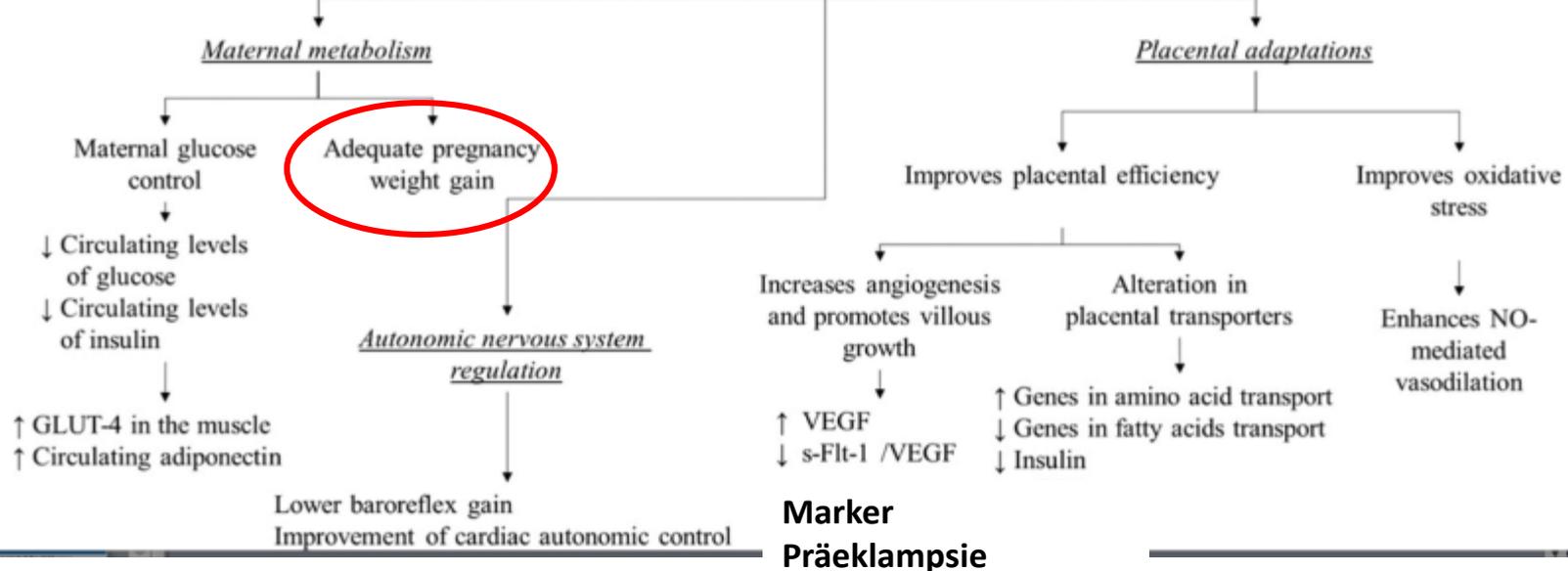
Current exercise recommendations during pregnancy

>150 minutes of moderate intensity activity per week

Increase in fetal weight (lean and fat masses proportionately)

Decrease in % fetal fat mass

Potential mechanisms by which exercise impact fetal weight





Extrem komplexe Wirkmechanismen

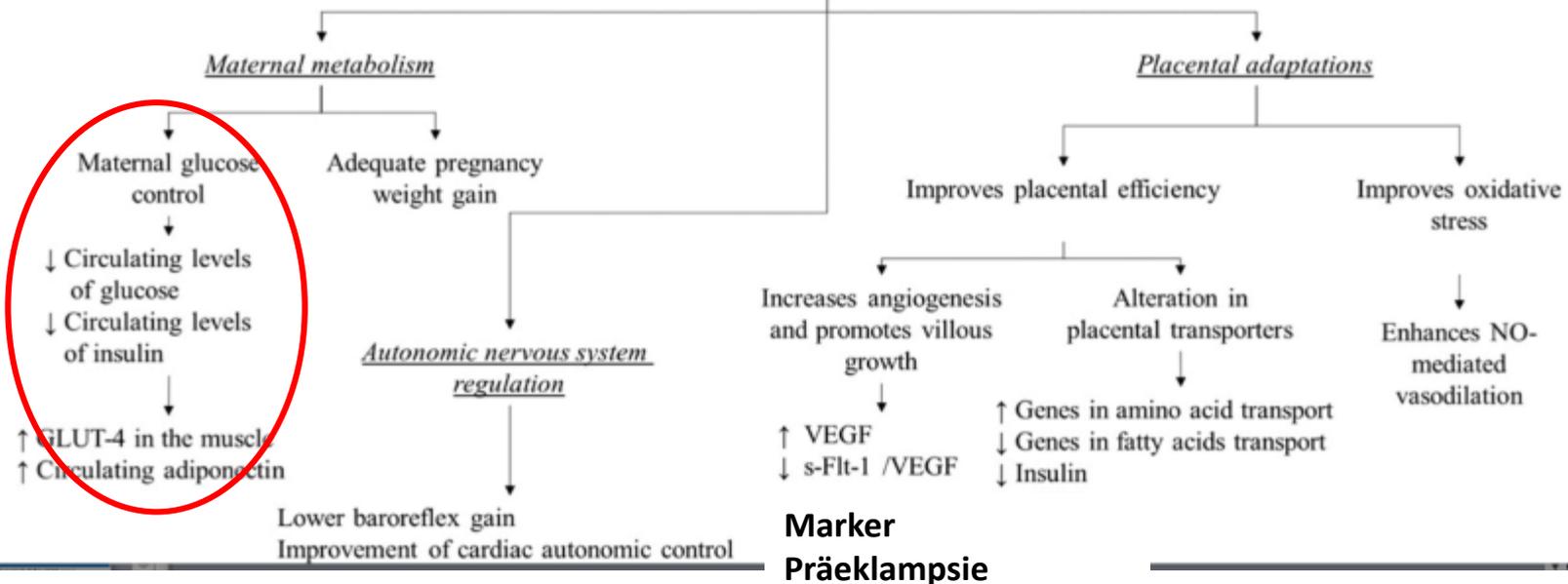
Current exercise recommendations during pregnancy

↓ >150 minutes of moderate intensity activity per week

Increase in fetal weight (lean and fat masses proportionately)

Decrease in % fetal fat mass

Potential mechanisms by which exercise impact fetal weight





Extrem komplexe Wirkmechanismen

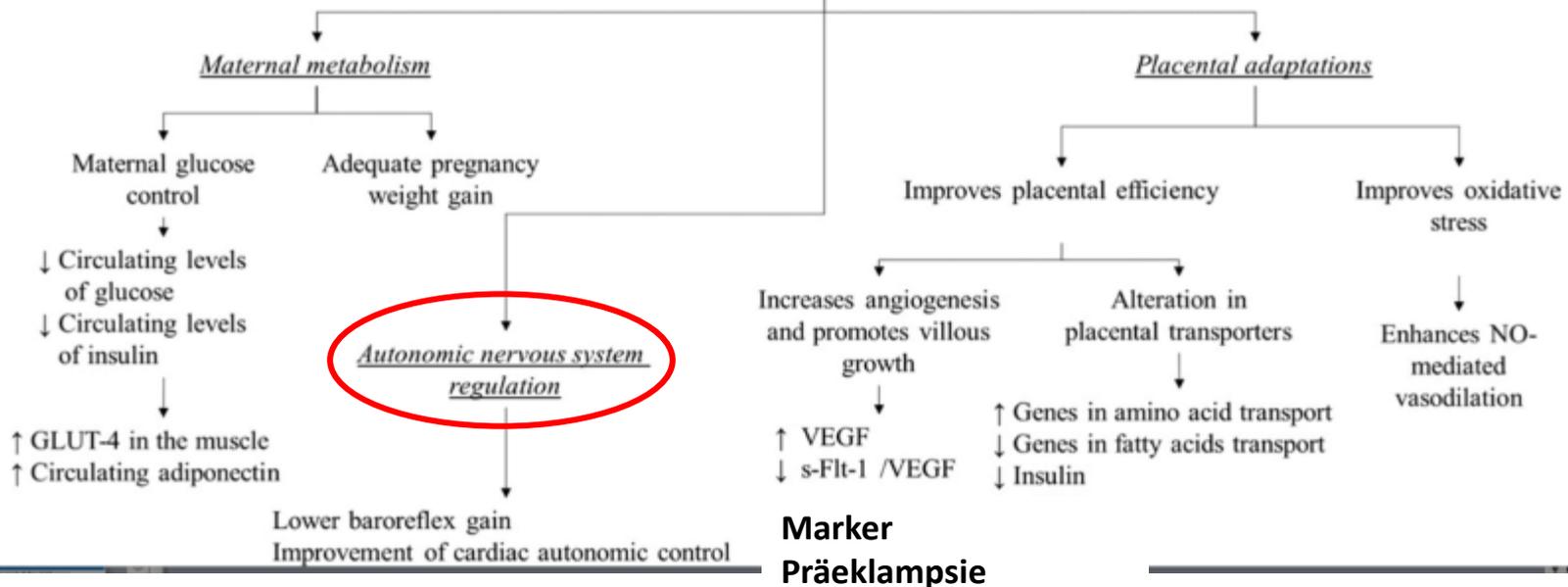
Current exercise recommendations during pregnancy

>150 minutes of moderate intensity activity per week

Increase in fetal weight (lean and fat masses proportionately)

Decrease in % fetal fat mass

Potential mechanisms by which exercise impact fetal weight





Extrem komplexe Wirkmechanismen

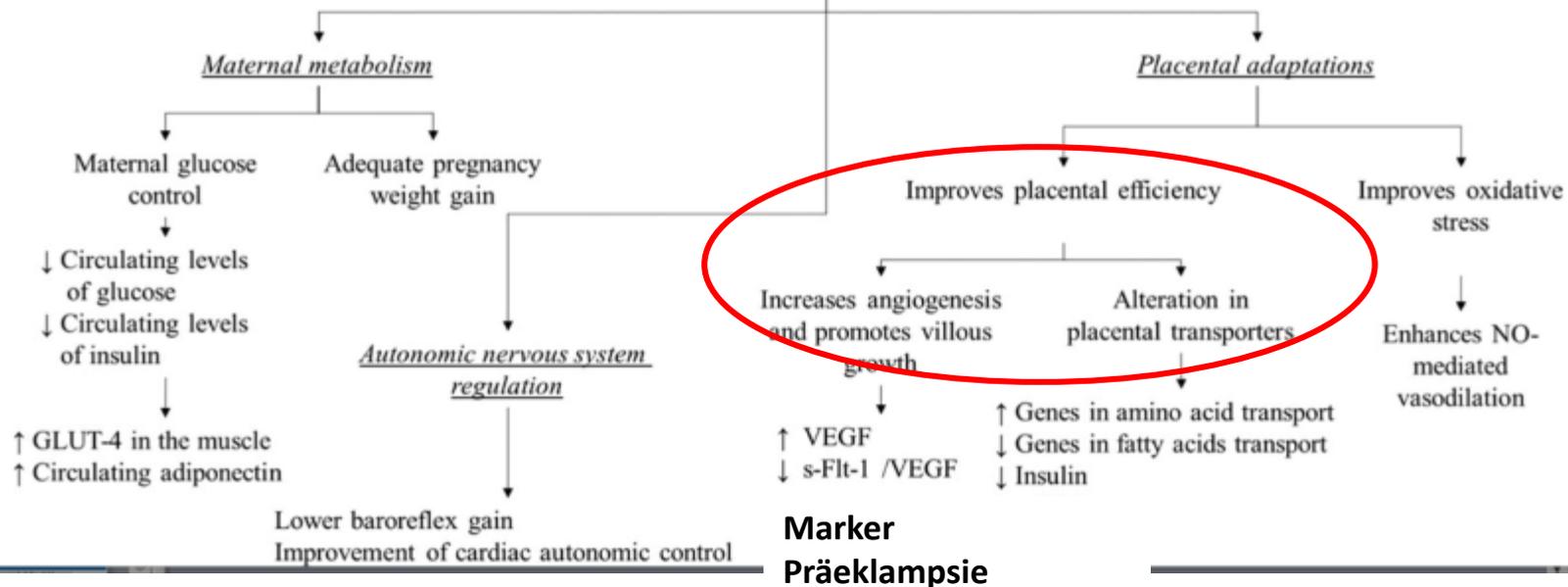
Current exercise recommendations during pregnancy

>150 minutes of moderate intensity activity per week

Increase in fetal weight (lean and fat masses proportionately)

Decrease in % fetal fat mass

Potential mechanisms by which exercise impact fetal weight





ALSO – WAS DENN?



Handlungsempfehlungen 2018

- **Frauen mit Kinderwunsch und schwangere Frauen sollen sich an den allgemeinen Empfehlungen für Erwachsene orientieren**
- **Frauen sollen auch in der Schwangerschaft im Alltag körperlich aktiv sein und sitzende Tätigkeiten begrenzen oder regelmäßig unterbrechen.**
- **Schwangere sollten an mindestens 5 Tagen pro Woche – am besten täglich – mindestens 30 Minuten moderat körperlich aktiv sein. Moderat bedeutet, dass während des Sporttreibens eine Unterhaltung noch flüssig möglich ist → *Talk Test***
- **Sportlich aktive Frauen können in der Schwangerschaft auch intensiver aktiv sein.**



Allgemein gilt das FITT-Prinzip

Frequency

Intensity

Time/Dauer

Type/Sportart





Allgemein gilt das FITT-Prinzip

Frequenz → 5 mal pro Woche (besser täglich)

Intensität → Belastungsempfinden (leicht bis etwas stärker); „Talk Test“

Time/Zeit → Sportungewohnte - starten mit 15 min und langsam steigern auf 30 min (und mehr)

Type/Sportart → bevorzugt werden Sportarten empfohlen, die große Muskelgruppen integrieren



Dos – oder sichere Sportarten

- **Walking, Jogging**
- **Schwimmen, Radfahren (ggf. Ergometertraining)**

- **Aerobic (low impact)**
- **Yoga (modifiziert – keine Übungen in Rückenlage)**
- **Pilates (modifiziert – keine Übungen in Rückenlage)**

- **Rückschlagspiele**
- **Krafttraining/kräftigende Übungen (u.a. für die Rückenmuskulatur)**

→ **Talk Test**



Don'ts – oder Vorsicht bei ...

- **Kontaktsportarten, z.B. Boxen**
- **Sportarten mit einer hohen Verletzungsgefahr, z.B. Skilaufen**
- **Fallschirmspringen**
- **Gerätetauchen (Schnorcheln)**
- **Hot Yoga / Hot Pilates**

→ Warnzeichen beachten (Schwindel, Blutungen ...)



(Relative und) absolute Kontraindikationen

- Chronische Erkrankungen (Herz, Lunge...)
- Zervixinsuffizienz/Zerklage
- Placenta praevia
- Blutungen
- Vorzeitige Wehen
- Rupturierte Fruchtblase
- (Schwere) Anämie
- Präeklampsie
- Schwangerschaftsinduzierter Hochdruck
- *Extremes Untergewicht/Extremes Übergewicht*



Macht aber (leider) eh` keiner/keine





Wie viele erreichen die Zielvorgaben?

Table 1. Prevalence of Pregnant Women Meeting Updated ACOG 2015 Physical Activity Guidelines ($n=247$); NHANES 2007–2014

Physical activity threshold	% (n)	95% CI
Lower physical activity threshold ^{a,b}		
≥100 minutes of LTPA on ≥5 days/week	13.1 (29)	8.0, 20.6
Any ≥100 minutes of LTPA during week	28.9 (67)	24.2, 34.1
≥100 minutes of LTPA or active transport on ≥5 days/week	13.3 (30)	8.7, 19.8
Any ≥100 minutes of LTPA or active transport during week	45.0 (110)	37.5, 52.6
Higher physical activity threshold ^{b,c}		
≥150 minutes of LTPA on ≥5 days/week	12.7 (27)	6.9, 22.2
Any ≥150 minutes of LTPA during week	23.4 (52)	14.9, 34.9
≥150 minutes of LTPA or active transport on ≥5 days/week	12.9 (28)	7.5, 21.3
Any ≥150 minutes of LTPA or active transport during week	37.8 (89)	32.6, 43.3

Note: LTPA defined as a moderate or vigorous intensity for ≥10 minutes; Active transport defined as walking or cycling for ≥10 minutes.

^aCalculated by multiplying the lower 20-minute threshold by 5, where 5 is deemed to be "most" days.

^bNo significant difference in women meeting PA guidelines by trimester (T1: $n=39$; T2: $n=46$; T3: $n=46$, χ^2 test) for lower and higher physical activity thresholds, regardless of inclusion of "any" physical activity or active transport.

^cCalculated by multiplying the higher 30-minute threshold by 5, where 5 is deemed to be "most" days.

ACOG, American College of Obstetrics and Gynecology; LTPA, leisure-time physical activity; NHANES, National Health and Nutrition Examination Survey.



Prävention Pränatal – ABER die „ABERS“

... zwar geben 71,1% der Schwangeren (n=62) an, dass regelmäßige Bewegung und Sport einen hohen Stellenwert für sie haben ...

Trotzdem

- Internale Gründe: Übelkeit, keine Lust/Energie, Unwohlsein, gesund. Gründe
 - Externale Gründe: Zeitmangel, keine Kinderbetreuung, keine passenden Angebote, keine gute Umgebung, Kosten für Sport
- **ANGST** → „Was darf ich machen, was nicht???“



(noch) mehr Informationen

Ernährung und Bewegung von Schwangeren, Säuglingen und stillenden Frauen

Aktualisierte Handlungsempfehlungen von
Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie,
eine Initiative von IN FORM



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie