

# Bewegung tut Körper und Seele gut

Das gilt auch in der Schwangerschaft

Die äußerst positive Auswirkung von Sport auf die Gesundheit ist vielfach belegt. Zum Thema Sport in der Schwangerschaft existiert immer noch viel Unwissenheit. Es gilt auch hier: Angepasstes Training tut Mutter und Kind sehr gut. Durch eine angemessene sportliche Tätigkeit in der Schwangerschaft kann bei bisher sportlichen Frauen die Fitness erhalten und bei sportlich inaktiven Frauen eine Grundfitness erreicht werden. Daraus ergeben sich Vorteile für Schwangerschaftsverlauf, Geburt und Wochenbett. Typische Beschwerden wie Darmträgheit, Krampfadern, Thrombose, geschwollene Beine und Füße, Schlafstörungen, Müdigkeit, u.a. können reduziert werden. Das Risiko für Schwangerschafts-Diabetes und -Bluthochdruck wird gesenkt. Inkontinenz tritt bei Frauen, die in der

Mag. Anita  
Nesensohn-  
Österle



Schwangerschaft sportlich aktiv waren, später seltener auf.

## Verminderte Beschwerden – erhöhtes Wohlbefinden

Regelmäßiges Training erhöht die Bewegungssicherheit und schult die Koordination, da sich die Hebelverhältnisse aufgrund des zunehmenden Bauchumfanges ständig ändern. Ferner lassen sich Haltungsschäden und Rückenprobleme vermindern. Auch auf psychischer Ebene geschehen Anpassungen: Veränderungen in der Schwangerschaft werden von sportlich aktiven Frauen leichter

kompensiert, Stimmungsschwankungen treten seltener auf, das Körpergefühl ist verbessert und das allgemeine Wohlbefinden erhöht. Postnatale Depressionen kommen seltener vor und die Mutter-Kind-Beziehung ist entspannter. Gezieltes Training in der Schwangerschaft bereitet auf die Geburt vor; die Frau kann aufgrund ihres Durchhaltevermögens und Körpergefühls die Geburt des Kindes optimal unterstützen.

## Raschere Rückbildung

Der Wochenbettverlauf ist bei trainierten Frauen eher unkompliziert. Die höheren Leistungsreserven bei der Geburt bewirken eine schnellere Regeneration. Ein langsames, systematisches Wiederaufbautraining des Sehnen-, Band- und Muskelapparates ist nun von großer Bedeutung. Dabei ist auf die Festigung des Becken-

bodens und die Verminderung der Rectusdiastase besonders Wert zu legen. Bei entsprechendem Training in der Schwangerschaft haben die Muskeln der Körpermitte weniger gelitten, sie sprechen nun besser auf die Rückbildungsübungen an.

Wir Sportwissenschaftler/innen mit dem Schwerpunkt Prä- und Postnataltraining beraten und betreuen (werdende) Mamas gerne umfassend und individuell zum Thema „Sport- und Bewegungstraining während bzw. nach der Schwangerschaft“.

## Info

**Mag. Anita Nesensohn-Österle,**  
Sportwissenschaftlerin,  
Mitglied der Berufsgruppe  
Lebensberatung,  
T 05522/305-279  
[www.wkv.at/beratung](http://www.wkv.at/beratung)