



DGSP – 100 Jahre
Deutsche Sportmedizin

PRESSEMITTEILUNG

Die deutschen Sportärzte informieren:

Iss für einen, bewege Dich für zwei! Sport in der Schwangerschaft verringert viele Risiken

Durch eine erhöhte körperliche Aktivität während der Schwangerschaft werden Risiken wie Bluthochdruck, schwangerschaftsbedingter Diabetes und Präeklampsie (Kombination aus Bluthochdruck, Eiweiß im Urin und Wassereinlagerungen) reduziert. Voraussetzung für ein regelmäßiges Training ist eine unkomplizierte Schwangerschaft. Darauf weist die Kommission Frauensport der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) unter Leitung von Privatdozentin Dr. Ulrike Korsten-Reck hin. Die bisherigen sportlichen Aktivitäten können bei Eintritt einer Schwangerschaft beibehalten werden, allerdings sind eine leistungsorientierte Sportausübung oder Wettkämpfe nicht zu empfehlen. Bei sportlich bisher nicht aktiven Frauen sollte die Trainingsdauer und –häufigkeit langsam auf drei- bis viermal dreißig Minuten pro Woche gesteigert werden.

Das moderate Training einer schwangeren Frau besteht aus einem aeroben Ausdauertraining sowie Kräftigungsübungen. Frauen von 20 bis 29 Jahren überschreiten beim Ausdauertraining eine Herzfrequenz von 150 Schlägen pro Minute nicht, Frauen von 30 bis 39 machen bei 145 Schlägen Schluss und Frauen über 40 Jahre gehen nicht über eine Frequenz von 140 Schlägen. **Die subjektive Körperwahrnehmung steht im Vordergrund.** Uteruskontraktionen oder Bauchspannungen können solche wichtigen Zeichen sein und zu einer Veränderung des Trainings veranlassen. Krafttraining kann ein- bis zweimal pro Woche mit jeweils acht bis zehn Krafttrainingsübungen gemacht werden. Dabei ist zu beachten: geringeres Gewicht, mehr Wiederholungen, keine freien Gewichte. Übungen mit Druckerhöhungen im inneren Bauchbereich sind zu vermeiden.

So können Frauen ihre Fitness während der Schwangerschaft trainieren. Sie nehmen weniger zu, erhalten besser ihre Körperkomposition bei mehr Muskel- und weniger Fettmasse und haben dadurch ein geringeres Risikoprofil im späteren Leben. Der größere Energieumsatz mit intensiver Aktivität erreicht die besten Gesundheitsfolgen für Mutter und Kind, was in vielen Studien nachgewiesen ist. Gerade übergewichtigen Frauen wird empfohlen, Sport in der Schwangerschaft zu betreiben. Nur bei internistischen (zum Beispiel Herz- und Lungenerkrankungen) oder geburtshilflich-gynäkologischen Risikofaktoren (zum Beispiel Uterusfehlbildungen, Blutungen oder Mangelversorgung) ist von einem Training abzusehen und eine eingehende fachärztliche Beurteilung notwendig.

Sportarten mit günstigen Auswirkungen für Mutter und Kind sind: Wandern, Walking, Jogging, Nordic Walking, Skilanglauf, Gymnastik, Radfahren in der Ebene und Schwimmen, wobei die Wassertemperatur nicht unter 20 und nicht über 33 Grad liegen sollte. Sportarten, die keinesfalls empfohlen werden, sind: Sportarten mit erhöhtem Sturz- und Verletzungsrisiko wie Reiten oder Skilaufen, Mannschafts-, Kontakt- oder Kampfsportarten, Marathonlaufen oder Triathlon, Bodybuilding und Gewichtheben. Auch körperliche Anstrengung in ungewohnter Höhe ist zu vermeiden.

Insgesamt sollte gelten: Iss für einen, bewege Dich für zwei!



DGSP – 100 Jahre Deutsche Sportmedizin

PRESSEMITTEILUNG

Auskunft erteilt:

Privatdozentin Dr. Ulrike Korsten-Reck
Telefon: 0761/270-3401
Telefax: 0761/270-3610
Email: ulrike.korsten-reck@uniklinik-freiburg.de

(Frankfurt, 3. Juli 2012)

DGSP im Kurzportrait: Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren 9000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. Am 21. September 2012 feiert die deutsche Sportmedizin ihr einhundertjähriges Bestehen. Dem Präsidium gehören an: als Präsident Professor Dr. Herbert Löllgen (Remscheid), als Vizepräsidenten Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main), Hubert Bakker (Bremen), Professor Dr. Klaus Völker (Münster), Professor Dr. Wilhelm Bloch (Köln), Professor Dr. Klaus-Michael Braumann, als Generalsekretär Professor Dr. Rüdiger Reer (beide Hamburg), als Präsidiumsbeauftragte Professor Dr. Aloys Berg (Freiburg), Professor Dr. Dr. Winfried Banzer (Frankfurt/M), Privatdozentin Dr. Ulrike Korsten-Reck (Freiburg) und als Ehrenpräsidenten Professor Dr. Dr. Wildor Hollmann (Köln) und Professor Dr. Hans-Hermann Dickhuth (Freiburg).