



Allgemeine Empfehlungen zum Sport in der Schwangerschaft

Belastungsintensität

Die Belastung in der Schwangerschaft sollte wie folgt dosiert werden:

Sport treibende Schwangere sollen auf ihren Körper hören und die Belastung so wählen, dass sie sich rundum wohl fühlen. Die Trainingsintensität wird der jeweiligen Phase der Schwangerschaft angepasst. Als grobes Maß gilt eine Belastungsintensität von 70 % der Belastung vor der Schwangerschaft.

Nicht zu empfehlende Sportarten

In der Schwangerschaft sind folgende Sportarten zu vermeiden:

- Kontakt- und Mannschaftssportarten, da sie mit hoher Wahrscheinlichkeit Körperkontakt mit sich bringen und so die Gefahr von Tritten, Schlägen oder Stößen in den Bauchraum besteht (z. B. Boxen, Judo, Ringen, Fechten, Basketball, Handball, Fußball)
- Sportarten, die ein hohes Sturzrisiko haben, sind ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel nicht mehr zu empfehlen. Die Diagnostik und Therapie von sturzbedingten Verletzungen der Schwangeren könnte für das Kind risikoreich sein (z. B. Ski alpin).
- Sportarten, bei denen die Sprunggelenke durch abrupte Richtungswechsel belastet werden, sind in der Schwangerschaft aufgrund des aufgelockerten Bandapparates nicht zu empfehlen. Das Risiko einer Verletzung ist in der Schwangerschaft deutlich erhöht. Beispiele für diese Sportarten sind Badminton, Squash und Tennis.
- Gerätetauchen darf in der Schwangerschaft nicht durchgeführt werden, da bei einem unkontrolliert schnellen Auftauchen (Dekompression) Gasbläschen in den kindlichen Kreislauf gelangen und das Kind so zu Schaden kommen könnte.
- Sportliche Aktivität in Höhen über 2000 – 2500 Metern ist durch das verminderte Sauerstoffangebot eine zu große Belastung für den Kreislauf der Schwangeren
- Exzessive Belastungen wie sie beim Marathon, Triathlon oder Bodybuilding entstehen, sind in der Schwangerschaft zu vermeiden, da es zu einer Minderdurchblutung der Gebärmutter, zu einer Überhitzung oder einem schweren Flüssigkeitsmangel (Dehydrierung) kommen könnte.

Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



BKK vor Ort

Sport in der Schwangerschaft – © Landessportbund NRW

INFO