

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Bewegte Schwangerschaft  
**Autor:** Matter, Sibylle  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991740>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



### Expertenmeinung

## Bewegte Schwangerschaft

► Bei einer gesunden Schwangerschaft hat sportliche Aktivität keinen negativen Einfluss auf den Organismus der Schwangeren. Im Gegenteil: Die Körperfettzunahme ist geringer, und die Plazenta wird besser durchblutet. Zudem hat eine fitte Schwangere auch ein besseres Selbstwertgefühl und ist zufriedener und ausgeglichener. Auch für den Geburtsvorgang ist Positives zu vermerken: So verläuft dieser in der Regel leichter und dauert weniger lang. Und das Erstaunliche: Der Fötus trainiert mit! Man stellte fest, dass ein Kleinkind auch nach einem Jahr aktiver ist und weniger Körperfettanteil hat, als seine während der Schwangerschaft weniger bewegten «Kolleginnen und Kollegen».

Folgendes sollte aber beachtet werden: Kein Training über 2500 Metern über Meer, genügend trinken, genügend Energie in Form von Nahrung bereitstellen, Erholung nach dem Sport, nicht in extremer Hitze und Feuchtigkeit trainieren, keine Übungen auf dem Rücken liegend ab dem 4. Schwangerschaftsmonat, kein Training bei Krankheit oder Unwohlsein, keine Sportarten mit Sturz- respektive Schlag-Risiko. Wettkämpfe sind nicht zu empfehlen. Der Fötus sollte sich innerhalb von 30 Minuten nach dem Training zwei- bis dreimal bewegen. Bei Komplikationen wie zum Beispiel Blutungen während der Schwangerschaft, drohende Frühgeburt, Beckenendlage des Fötus nach der 28. Woche, Anämie, etc. ist kein Sporttreiben mehr möglich. Gegen das Ende der Schwangerschaft wird Sport treiben schwieriger. Schwimmen oder Aquajogging ist aber meist noch gut möglich. Schläge gegen den Bauch sind ab der 16. Woche absolut zu vermeiden.

› Dr. med. Sibylle Matter, Assistenzärztin, BASPO Magglingen  
Kontakt: [sibylle.matter@baspo.admin.ch](mailto:sibylle.matter@baspo.admin.ch)

#### Bibliographie

Odermatt-Müller, Th. (2004): *Sportunterricht während der Schwangerschaft – rechtliche, sportliche und pädagogische Aspekte*.  
Diplomarbeit zur Erlangung des Diploms Sportlehrerin FH. EHSM, 2004.

### Fünf goldene Regeln

- Die Intensität der Sportausübung muss den veränderten Umständen angepasst werden.
- Die eigene Müdigkeit sollte berücksichtigt und mit angemessenen Erholungsphasen kompensiert werden.
- Die Hyperthermie sollte vermieden werden und die Kleidung muss den jeweiligen klimatischen Bedingungen angepasst sein.
- Vor und nach der sportlichen Tätigkeit ausreichend trinken, um einer Dehydrierung vorzubeugen.
- Ab dem fünften Monat sollte man die Rückenlage vermeiden (Verringerung der Herzaktivität) und vorzugsweise aufrecht sitzen, stehen oder auf der Seite liegen.

#### Literatur

Zeitschrift «MAINS Libres», la revue romande de physiothérapie, 5/2005, S. 217.