

Abstract

Bewegung in Schwangerschaft und Stillperiode bei mütterlichem Übergewicht

PD Dr. Ulrike Korsten-Reck

Medizinische Universitätsklinik, Abt. Rehabilitative und Präventive Sportmedizin

79106 Freiburg

Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine wichtige Komponente einer gesunden Schwangerschaft. Sport während einer Schwangerschaft auszuüben, führt aber häufig zur Verunsicherung und zu den Fragen: Wie viel und welchen Sport soll eine Schwangere ausüben? Während der Schwangerschaft führen erhebliche physiologische Veränderungen in der Hämodynamik, im Respirationstrakt, im muskuloskelettalen System, im Glucose-Stoffwechsel und im weiteren Endokrinium sowie in der Psyche zu tief greifenden Veränderungen, die sich mannigfaltig auf die Fitness und die sportliche Leistungsfähigkeit auswirken. Es ist erwiesen, dass Frauen, die am meisten körperlich aktiv sind, die geringste Prävalenz an Gestationsdiabetes (GDM) aufweisen und darüber hinaus eine geringere Inzidenz von Adipositas und Diabetes Typ II bei Mutter und Kind festgestellt werden kann. Körperlich aktive Frauen entwickeln neben dem GDM auch seltener eine Präeklampsie. Der protektive Effekt von körperlicher Aktivität kann durch ein verbessertes Wachstum und eine verbesserte Vaskularisierung der Plazenta, durch einen verminderten oxidativen Stress, eine reduzierte Inflammation und eine Anpassung der krankheitsbezogenen endothelialen Dysfunktion erklärt werden.

Eine Adipositas der Mutter erhöht die Infertilität und die Fehlgeburtsrate, und Gewichtsreduktionsprogramme mit Ernährungs- und Bewegungsmodulen sind eine kostengünstige Fertilitätsbehandlung, die darüber hinaus auch die Wahrscheinlichkeit von auftretenden gesundheitlichen Problemen während der Schwangerschaft reduziert.

Ein hoher Fitnessgrad vor der Schwangerschaft und regelmäßige körperliche Aktivität nach der Konzeption können eine übermäßige Gewichtszunahme verhindern und den Gewichtsstatus nach der Schwangerschaft günstig beeinflussen. Unter Berücksichtigung allgemeiner Trainingshinweise, Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen ist ein moderates individuelles Training wünschenswert um die physische und psychische Fitness zu schulen. Viele Sportarten wie Joggen, Nordic Walking, Schwimmen und Radfahren können ohne Risiko und zur Gesundheit der zukünftigen Mutter und des Kindes durchgeführt werden.