

Welche Sportarten sind für Schwangere geeignet und welche nicht?



Diese Sportarten sind unbedenklich

Sportart	Gründe und Einschränkungen
Fitness- und Ausdauertraining	In Ordnung, solange Sie nicht in den anaeroben Bereich (Sauerstoffarmut) geraten, auf Sprünge und heftige Bewegungen verzichten.
Gymnastik	Dehnübungen schonen die Gelenke, Wirbelsäulengymnastik reduziert Rückenschmerzen.
Golf	Viel frische Luft tut gut. Allerdings belastet der Abschlag den Beckenboden, deshalb nur in Maßen.
Jogging	Kann bis zur Geburt betrieben werden, aber moderat und ohne intensive Laufeinheiten.
Krafttraining	Kann mit geringen Gewichten und sanften Bewegungen durchgeführt werden.
Pilates	Am besten Pilates für Schwangere, ohne intensives Training der Bauchmuskeln.
Radfahren	Schonend für Gelenke und Bänder. Wenn es schwerfällt, das Gleichgewicht zu halten (wachsender Bauch), lieber lassen oder auf Hometrainer umsteigen.
Schwimmen	Ideal bei 26 bis 28 Grad Wassertemperatur. Beim Brustschwimmen auf gute Wasserlage achten, um den Lendenbereich zu schonen.
Skilanglauf	Viel frische Luft und gleichmäßige Bewegungen, aber nur bis 2.200 Meter Höhe. Wegen der Sturzgefahr nicht für Anfängerinnen geeignet.
Tai-Chi/Qigong	Uneingeschränkt empfehlenswert, vor allem wenn es draußen stattfindet und der Entspannung dient.
Tanzen	Ideal für Körpergefühl und Beweglichkeit. Auf Sprünge, heftiges Stampfen oder schnelle Kippbewegungen der Hüfte verzichten.
Walking	Entspannend für die Gelenke, gut fürs Wohlbefinden, viel frische Luft.
Wandern	Schonend für Gelenke und Bänder, bis 2.200 Höhenmeter ist auch die Sauerstoffversorgung gewährleistet.
Yoga	Ideal ist Yoga für Schwangere oder sanftes Yoga ohne Umkehrhaltungen und intensive Drehungen.

Auf diese Sportarten sollten Schwangere verzichten

Sportart	Gründe
Fußball/Handball/Basketball/Volleyball	Hohes Verletzungsrisiko durch unvorhersehbare äußere Faktoren und unsanfte Zusammenstöße.
Kampfsportarten	Zu hohes Verletzungsrisiko durch unsanften Körperkontakt und intensive Bewegungen.
Marathonlauf	Die Körpertemperatur steigt zu sehr an, das Kind wird nicht ausreichend mit Blut versorgt. Lieber auf Joggen umsteigen.
Reiten	Zu hohe Sturzgefahr.
Rudern	Bauchmuskeln werden zu sehr beansprucht.
Schlittschuhlaufen/Inline-Skating	Wegen der hohen Sturz- und Verletzungsgefahr, wenn überhaupt, nur zu Beginn der Schwangerschaft.
Ski alpin	Zu starke Belastung für Gelenke und Bänder, zu hohes Sturzrisiko.
Surfen/Segeln	Zu viele Risikofaktoren wie Wetter, Wind und Wellen, dadurch hohe Verletzungsgefahr.
Tauchen	Zu hohes Risiko für das Kind bei zu schnellem Aufstieg.
Tennis/Squash/Badminton	Sehr belastend für Gelenke, da harter Boden und ruckartige Bewegungen.