

## Sport in der Schwangerschaft

Sport in der Schwangerschaft ist wichtig und trägt dazu bei, den Blutdruck nicht zu sehr absinken zu lassen, die Verdauung anzuregen, die in der Schwangerschaft gerne sehr träge wird.

Aber denken Sie daran, dass regelmässiger Sport (3- bis 4-mal in der Woche für jeweils ca. 20-30 Minuten) nur dann gesund ist, wenn dadurch Ihr Wohlbefinden wächst und Sie nicht übertreiben. Sie sollten während der Schwangerschaft noch mehr als sonst auf die Signale Ihres Körpers hören. Achten Sie darauf sich langsam und gründlich aufzuwärmen und viel Flüssigkeit zu trinken. Versuchen sie möglichst gleichmässig zu atmen und achten Sie darauf ob Sie sich müde, schwindelig oder kraftlos fühlen, ausser Atem geraten, wenn Ihnen schlecht wird, wenn Sie Schmerzen oder Krämpfe bekommen. Dann sollten Sie die Belastung verringern oder stoppen. Über mehr als 130 Schläge pro Minute sollte Ihr Puls möglichst nicht ansteigen. Am besten stimmen Sie Ihre Übungen auf die jeweilige Schwangerschaftsphase ab! Falls Sie Sportkurse besuchen oder im Fitnesscenter trainieren, sollten Sie Ihre Trainer unbedingt von Ihrer Schwangerschaft unterrichten.

Bitte beachten Sie, daß Sport in der Schwangerschaft kein Ersatz für die Schwangerschaftsgymnastik ist, in der Sie Atemtechniken und spezielle Übungen zur Geburtserleichterung erlernen.

- Folgende Sportarten sind in der Schwangerschaft besonders zu empfehlen:
  - Schwimmen
  - Aqua-Aerobic
  - Aqua-Cycling
  - Spaziergehen
  - Walken
  - Stretching
  - Tanzen
  - Yoga
- Bedingt geeignete Sportarten in der Schwangerschaft sind
  - Joggen und Skilanglauf solange der Bauch es zulässt und mit angezogener Handbremse
  - Aerobic wenn die Belastung angepasst wird
  - Golf kann am Ende der Schwangerschaft die Wirbelsäule sehr belasten
  - Radfahren wenn die Touren nicht zu lange werden und nicht in den Bergen stattfinden
  - Segeln nach der Frühschwangerschaft, wenn die Übelkeit vorbei ist
  - Wandern ohne Rucksack
  - Windsurfen nur für Erfahrene
- Wenig geeignete Sportarten in der Schwangerschaft sind
  - Bodybuilding und Hanteltraining
  - Inline-Skating
  - Skifahren
  - Snowboarden
  - Tennis und andere Ballsportarten
- Gefährliche Sportarten
  - Boxen
  - Geräteturnen
  - Kampfsport
  - Tauchen
  - Reiten
  - Bungee-jumping
  - Fallschirmspringen