

Gesundheitstipp

SPORT in der SCHWANGERSCHAFT

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Sport in der Schwangerschaft

In früheren Zeiten wurden Schwangere häufig in Watte gepackt und sollten sich möglichst "schonen". Heute weiß man, dass aktive Frauen unter der Geburt weniger Schmerzmittel benötigen und seltener einen Dammschnitt brauchen. Dem Schwangerschaftsverlauf angepasster Sport bereitet den Körper gut auf die anstehende Geburt vor, Muskeln und Bindegewebe werden gestärkt und der Kreislauf angeregt. Welche Sportarten wann geeignet sind, zeigt unsere Übersicht:

Sportart	1. Trimenon	2. Trimenon	3. Trimenon
Jogging	▲	▲	▼
Walking	▲	▲	▲
Schwimmen	▲	▲	▲
Aerobic	●	▲	▼
Radfahren	▲	▲	▲
Wandern	▲	▲	▲
Bergsteigen	●	▲	▼
Skilanglauf	▲	▲	▲
Ski alpin	▼	●	▼
Marathon	▼	▼	▼
Tennis, Squash u.ä.	●	●	▼
Surfen	●	●	▼
Krafttraining	●	●	●
Mannschaftsspiele	▼	●	▼
Reiten	▼	●	▼
Tauchen	▼	▼	▼
Inline-Skating	●	●	●
Kampfsportarten	▼	▼	▼
Yoga	▲	▲	▲

▲ empfehlenswert

● bedingt geeignet

▼ ungeeignet