

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 110 (2012)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Sport in der Schwangerschaft  
**Autor:** Schefer, Tabea / Zürcher, Carmen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949365>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### 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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

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

# Sport in der Schwangerschaft

Ein gesunder Lebensstil ist heutzutage in Mode. Soll und darf eine gesunde Frau in der Schwangerschaft aber Sport betreiben? Welches sind die Vorteile? Welches sind die möglichen Risiken? Welche Sportart ist zu wählen? Wie häufig soll eine Schwangere trainieren? Diesen und anderen Fragen sind wir im Rahmen unserer Bachelorarbeit nachgegangen. Das aktuelle Fachwissen soll es Hebammen ermöglichen, Frauen, die sich während der Schwangerschaft sportlich betätigen wollen, bestmöglich zu beraten.



**Tabea Schefer** (1986) ist in Davos aufgewachsen. Mit einer Pflegefachfrau als Mutter hat sich schon früh ein Interesse für medizinische Themen entwickelt. Nach der Matura ging es erstmal nach Mexiko. 2008 wurde dann das Studium zur Hebamme in Angriff genommen. Das Fernweh ist geblieben und so geht es im Mai 2012 für ein 10-wöchiges Praktikum auf die Philippinen.  
Kontakt: schet6@bfh.ch

**Carmen Zürcher** (1988) hat nach der Matura im Jahr 2006 sowie längeren Auslandaufenthalten und Vorpraktika im Jahr 2008 mit dem Bachelorstudiengang Hebamme an der Berner Fachhochschule begonnen. Sie war während des Studiums 2010 in einem dreimonatigen Praktikum in Schweden. Momentan absolviert sie ihr Zusatzmodul B in der Frauenklinik des Inselspitals Bern, mit dem sie ihr Studium 2012 abschliesst.  
Kontakt: zurcc3@bfh.ch

## Methode

Zur Erarbeitung des Grundlagenwissens für unsere Bachelorthesis wurde eine systematische Recherche nach neuesten Evidenzen durchgeführt. Die Suche in den Datenbanken Cinhal, Pubmed, MIDIRS und der Cochrane Database of Systematic Reviews im April 2011 anhand von definierten Suchbegriffen ergab insgesamt weit über 1000 Treffer. Nach Durchsicht der Titel, Abstracts und teilweise der ganzen Artikel wurden 33 Publikationen aufgrund vordefinierter Eingrenzungen als geeignet befunden und in das Review einbezogen. Die Qualität aller Publikationen wurde analysiert und das Evidenzniveau eingeschätzt. Als zentrales Fachwissen für Hebammen wurden Kenntnisse zu Nutzen, Risiken,

Kontraindikationen, Sportarten sowie zu Häufigkeit, Dauer und Intensität von Sport in der Schwangerschaft identifiziert. Folgend finden sich nun die wichtigsten Erkenntnisse zusammenfassend dargestellt.

## Nutzen

Sport in der Schwangerschaft kann für Mutter und Kind viele Vorteile haben. Einerseits wird die mütterliche Fitness gefördert<sup>[1,2]</sup> andererseits wird oft eine Verbesserung des psychischen Wohlbefindens beobachtet<sup>[3,4]</sup>. Auch zur Prävention von Gestationsdiabetes<sup>[5]</sup> und Schwangerschaftsbeschwerden wie Kreuzschmerzen<sup>[2]</sup> kann durch sportliche Aktivität ein wichtiger Beitrag geleistet werden. Beim Feten könnte Sport ein normales Geburtsgewicht begünstigen<sup>[6]</sup>.

## Risiken

In unserer Analyse hat sich herausgestellt, dass die aktuelle Forschung keine eindeutigen Ergebnisse zu den Risiken sportlicher Aktivität in der gesunden Schwangerschaft liefert. Trotz der fehlenden Evidenzen sollten jedoch einige Punkte berücksichtigt werden. Von Aktivitäten in Rückenlage sollte aufgrund der Gefahr eines Vena-Cava-Syndroms abgesehen werden<sup>[7,8]</sup>. Zudem sollte in der Beratung auf die in der Schwangerschaft aufgelockerten Gelenke hingewiesen werden, um eine potenzielle Verletzungsgefahr zu minimieren. Nicht zuletzt muss aber auch auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Kalorienzufuhr geachtet werden, um einerseits Dehydratation<sup>[9]</sup>, andererseits fetale Wachstumsretardierung aufgrund mütterlicher Hypoglykämien<sup>[10]</sup> zu verhindern.

## Sportarten

Um weitere Risiken zu minimieren, muss zudem auf die Wahl der Sportart geachtet werden. Als unbedenkliche

Sportarten in der Schwangerschaft können Walking, Fahren auf dem Ergometer, Schwimmen in ruhigen Gewässern, klassischer Langlauf<sup>[11]</sup> und moderates Krafttraining<sup>[2, 12]</sup> empfohlen werden.

Vom Tauchen in der Schwangerschaft muss aufgrund der fetalen Risiken als einzige Sportart dringend abgeraten werden<sup>[7,8,11]</sup>. Sportarten – wie beispielsweise Reiten, Skifahren oder Inlineskating –, bei denen die Frau das Gleichgewicht verlieren kann, sollten vermieden werden<sup>[11]</sup>, da Stürze zu Verletzungen und einem abdominalen Trauma führen könnten<sup>[12]</sup>. Aus dem gleichen Grund wird von Sport mit erhöhtem Risiko für Körperkontakt – wie beispielsweise Fussball – abgeraten<sup>[7]</sup>. Bei sportlicher Aktivität über 2500 Höhenmetern ist Vorsicht geboten und eine gute Akklimatisierung über einige Tage von grosser Bedeutung<sup>[11]</sup>.

## Dauer, Häufigkeit und Intensität

In Bezug auf Dauer und Häufigkeit der sportlichen Betätigung gibt es in der aktuellen Literatur kaum einheitliche Ergebnisse. Gesunden Schwangeren wird jedoch meist 30 Minuten moderater Sport an bis zu sieben Tagen der Woche empfohlen<sup>[7]</sup>. Jedoch scheinen auch längere Trainingseinheiten keine negativen Auswirkungen auf Mutter und Kind zu haben<sup>[2]</sup>. Frauen trainieren dabei in einer angemessenen Intensität, wenn sie imstande sind, sich währenddessen unterhalten zu können<sup>[8,11,12]</sup>.

## Kontraindikationen

Für gesunde Frauen mit physiologischem Schwangerschaftsverlauf bestehen keinerlei Kontraindikationen für Sport. Gewisse medizinische und geburtshilfliche Komplikationen – wie beispielsweise kardiovaskuläre Erkrankungen oder Zervixinsuffizienz – stellen jedoch Kontraindikationen dar<sup>[7,10,11]</sup>, die ärztlich abgeklärt werden müssen.

## Schlussfolgerungen

Gesunde schwangere Frauen ohne Komplikationen können dazu motiviert werden, sich auch in der Schwangerschaft sportlich zu betätigen. Die Hebamme sollte jedoch im Sinne der Gesundheitsförderung gemeinsam mit den Schwangeren einen angemessenen bedarfsorientierten Trainingsplan erarbeiten, um den regelrichtigen Verlauf der Schwangerschaft aufrechtzuerhalten und zu begünstigen.

### Literatur

- [1] Kramer M.S. & McDonald S.W. (2010). Aerobic exercise for women during pregnancy (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews. 2010; 6.
- [2] Kalisiak B. & Spitznagle T. (2009). What Effect Does an Exercise Program for Healthy Pregnant Women Have on the Mother, Fetus, and Child? American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation. 2009; 1(3): 261–267.
- [3] Morris S.N. & Johnson N.R. (2005). Exercise during pregnancy. A Critical Appraisal of the Literature. Journal of Reproductive Medicine. 2005; 50(3): 181–188.
- [4] Goodwin A., Astbury J. & McMeeken J. (2000). Body image and psychological well-being in pregnancy. A comparison of exercisers and non-exercisers. Obstetrics & Gynecology. 2000; 40(4): 442–447.
- [5] Hegaard H.K., Pedersen B.K., Bruun Nielsen B. & Damm P. (2007). Leisure time physical activity during pregnancy and impact on gestational diabetes mellitus, pre-eclampsia, preterm delivery and birth weight: a review. Acta Obstetrica et Gynecologica. 2007; 86: 1290–1296.
- [6] Takito M.Y., D'Aquino Benicio M.H. & de Cassaya Lopes Neri L. (2009). Physical activity by pregnant women and outcomes for newborns: a systematic review. Revista de Saude Publica. 2009; 43(6): 1–10.
- [7] American College of Obstetricians and Gynecologists (2002). Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. ACOG Committee Opinion No. 267. Obstetrics & Gynecology. 2002; 99: 171–173.
- [8] Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (2006, reviewed 2010). Exercise in Pregnancy. Abgefragt am 28.12.2010 unter [www.rcog.org.uk/files/rcog-corp/Statement4-14022011.pdf](http://www.rcog.org.uk/files/rcog-corp/Statement4-14022011.pdf).
- [9] Jones J. (1999). Exercise in pregnancy: a review of the research and a guide to advising women. Journal of the Association of Chartered Physiotherapists in Women's Health. 2000; 87: 9–16.
- [10] Hammer R.L., Perkins J. & Parr R. (2000). Exercise During the Childbearing Year. The Journal of Perinatal Education. 2000; 9(1): 1–13.
- [11] Davies G.A.L., Wolfe L.A., Mottola M.F. & MacKinnon C. (Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada) (2003). Exercise in Pregnancy and the Postpartum Period. Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada. 2003; 25(6): 516–22.
- [12] Lewis B., Avery M., Jennings E., Sherwood N., Martinson B. & Crain A.L. (2008). The Effect of Exercise During Pregnancy on Maternal Outcomes: Practical Implications for Practice. American Journal of Lifestyle Medicine. 2008; 2(5): 441–455.

### Für Hebammen relevante Literatur

- Artal R. & O'Toole M. (2003). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. British Journal of Sports Medicine. 2003; 37: 6–12.
- Davies G.A.L., Wolfe L.A., Mottola M.F. & MacKinnon C. (2003). Exercise in Pregnancy and the Postpartum Period. Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada. 2003; 25(6): 516–22.
- Hammer R.L., Perkins J. & Parr R. (2000). Exercise During the Childbearing Year. The Journal of Perinatal Education. 2000; 9(1): 1–13.
- Kalisiak B. & Spitznagle T. (2009). What Effect Does an Exercise Program for Healthy Pregnant Women Have on the Mother, Fetus, and Child? American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation. 2009; 1(3): 261–267.
- Lewis B., Avery M., Jennings E., Sherwood N., Martinson B. & Crain A.L. (2008). The Effect of Exercise During Pregnancy on Maternal Outcomes: Practical Implications for Practice. American Journal of Lifestyle Medicine. 2008; 2(5): 441–455.
- Schefer T. & Zürcher C. (2011). Sport in der Schwangerschaft – Analysen und Empfehlungen zum Fachwissen von Hebammen BSc FH (Bachelorthesis). Bern: unveröffentlicht.



## Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit:

# Vorsorge für zwei.

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit deckt den erhöhten Bedarf der Mutter an Mikronährstoffen während der Schwangerschaft und Stillzeit und unterstützt damit die gesunde Entwicklung des Kindes.

**Tut gut. Burgerstein Vitamine**  
Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

