

Zeitschrift: Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 122 (2024)
Heft: 6

Artikel: Sportliche Rückkehr nach der Schwangerschaft
Autor: Zavagni-Roelly, Käthi
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1056155>

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: 25.01.2026

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

Sportliche Rückkehr nach der Schwangerschaft

istock

Nach neun Monaten Schwangerschaft ist der Bauch weg, und die junge Mutter kann sich wieder freier bewegen. Spaziergänge mit dem Baby gehören oft zum neuen Alltag. «Aber ab wann kann ich wieder die Laufschuhe anziehen, mich im Fitnessstudio auspowern oder im Schwimmbad meine Längen ziehen?», fragen sich sportbegeisterte Frauen sehnsüchtig. Es gibt keine allgemeingültige Antwort darauf. Die sichere Rückkehr zum Sport hängt von verschiedenen Faktoren ab.

TEXT:
KÄTHI
ZAVAGNI-
ROELLY

Jede Frau hat unterschiedliche körperliche Voraussetzungen und individuelle Umstände, die berücksichtigt werden müssen, bevor sie wieder mit dem Sport beginnen kann. Wann der richtige Zeitpunkt für die Rückkehr zu sportlichen Betätigungen gekommen ist, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Dazu zählt unter anderem das Ausmass der körperlichen Aktivität und Fitness vor und während der Schwangerschaft. Frauen, die vor der Schwangerschaft regelmässig Sport getrieben haben und während der Schwangerschaft aktiv geblieben sind, gehen mit ganz anderen Voraussetzungen in die Wochenbettzeit als eine Frau, die sich wenig bewegt hat oder sich wegen Komplikationen in der Schwangerschaft schonen musste. Beispielsweise müssen Frauen, die mit Schwangerschaftsdiabetes oder Bluthochdruck zu kämpfen hatten, möglicherweise länger warten, bevor sie wieder intensiveren Sport treiben können. Ebenso kann der Geburtsverlauf einen Einfluss darauf haben, wie schnell

eine Frau nach der Geburt wieder mit dem Sport beginnen kann. Ein Kaiserschnitt belastet die Muskulatur anders als eine vaginale Geburt und nicht jede vaginale Geburt verläuft gleich. Es ist wichtig, dass sich junge Mütter Zeit lassen, damit sich ihr Körper nach der Geburt erholen und regenerieren kann. Der Schwerpunkt beim Sport sollte zunächst darauf liegen, die Muskeln zu stärken, die während der Schwangerschaft und Geburt belastet wurden, bevor man zu intensiveren Workouts übergeht. Welche Muskeln wurden während der Schwangerschaft besonders beansprucht und was gibt es dabei zu beachten?

Bauchmuskulatur

Im Verlauf der Schwangerschaft werden alle Bauchmuskeln stark gedehnt. Nach der Geburt ist jedoch nicht gewährleistet, dass sich die Bauchmuskeln schnell wieder verkürzen. Selbst wenn sie sich so stark wie möglich zusammenziehen, bleibt der Bauch grös-

ser als vor der Schwangerschaft. Er fühlt sich kurz nach der Geburt meist weich und wenig stabil an.

Beckenbodenmuskulatur

Die Beckenbodenmuskulatur ist wie eine elastische Matte im unteren Becken aufgespannt. Sie hat wichtige Aufgaben. Einerseits trägt sie die Bauchorgane, andererseits umschließt sie die Scheide, den After und die Harnröhre. Dadurch lässt sich die Füllung und Entleerung von Blase und Darm kontrollieren. Das zusätzliche Bauchgewicht und die veränderte Körperhaltung in der Schwangerschaft belasten diese Muskelgruppe stark. Manche Frau bemerkt dies zum Beispiel durch Urinverlust bei Husten und Niesen oder durch ein Schwere- oder Druckgefühl im Scheidenbereich.

Während einer vaginalen Geburt wird die Beckenbodenmuskulatur stark gedehnt, um dem Kind den Durchtritt aus dem Becken zu ermöglichen. Die Verkürzung auf die ursprüngliche Länge braucht auch hier Zeit. Nach der Geburt ist die Beckenbodenmuskulatur weniger stabil und belastbar.

Belastbarkeit abstimmen

Bewegung ist auch während der Wochenbettzeit wichtig. Sie sorgt für eine bessere Durchblutung, bringt den Kreislauf und die

Intensität der Belastungen abzustimmen auf die strukturelle Belastbarkeit der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Als einfache Faustregel gilt: So vorgehen, dass

Der Schwerpunkt beim Sport sollte zunächst darauf liegen, die Muskeln zu stärken, die während der Schwangerschaft und Geburt belastet wurden.

Verdauung in Schwung. Sie kräftigt die Muskeln, verbessert das Gleichgewicht und fördert das psychische Wohlbefinden. Die Kunst des Belastungsaufbaus in der Wochenbettzeit besteht darin, die Dauer und

keine Schmerzen entstehen und es sich «gut anfühlt». Jede Frau sollte bewusst darauf achten, wie stabil und aktiv sich die Beckenbodenmuskulatur im Alltag zeigt. Sobald ein Schweregefühl oder ein Druck im



Scheidenbereich entsteht, ist eine Pause im Liegen angesagt, um diesen Bereich gezielt zu entlasten. Wichtig ist auch, alles zu vermeiden, was eine spitze Vorwölbung in der Bauchmitte hervorruft, ein sogenanntes «Bulging» oder «Doming».

Sanfter Start: schrittweise zurück zum Sport

Beim Wieder-, aber auch Neueinstieg in den Sport nach der Schwangerschaft ist darauf zu achten, dass der Beckenboden genügend stabil ist. Schon unmittelbar nach der Geburt können sowohl die Beckenboden- als auch die Bauchmuskeln aktiviert werden.

*Bewegung ist auch
während der
Wochenbettzeit wichtig.
Sie sorgt für eine
bessere Durchblutung,
bringt den Kreislauf
und die Verdauung
in Schwung.*

Eine kurze Anleitung: Einatmen und dabei alle Muskeln entspannen, der Bauch wölbt sich etwas vor. Beim Ausatmen die Muskeln rund um die Scheide anspannen, diese verschliessen und nach innen oben ziehen. Gleichzeitig die Taille schmal machen, wie eine Prinzessin. Diese Übung mehrmals täglich wiederholen während fünf bis zehn Atemzüge.

Tipps zum Sport

Damit die Rückkehr zum Sport gelingt, sollte Folgendes beachtet werden:

- Um die Belastung steigern zu können, muss der Alltag zuerst beschwerdefrei bewältigbar sein. Es ist zu empfehlen, in einer Rückbildungsgruppe passende Übungen zu erlernen.
- Sportarten, die den Beckenboden wenig belasten, sind beispielsweise Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking oder Tanzen. «Gesundheitsförderung

Schweiz» bietet eine Broschüre mit Bewegungstipps nach der Geburt an (siehe Kästchen).

- Generell ist davon abzuraten, in den ersten drei Monaten nach der Geburt wieder mit dem Joggen zu beginnen.
- Ein schrittweiser Aufbau der Belastung ist wichtig: Vor dem Joggen zuerst mit Gehen beginnen und das Gehen dann steigern in Bezug auf Dauer, Geschwindigkeit und Anspruch (zum Beispiel bergauf).
- Zusätzlich zur Ausdauer ist es notwendig, Kraft und Koordination zu trainieren (zum Beispiel durch Kniebeugen, Hüpfen oder Einbeinstand).
- Wichtig: Schmerzen, Urinverlust oder ein Schweregefühl dürfen auf keinen Fall auftreten – weder während noch nach der Belastung. Falls solche Symptome auftreten, ist es sinnvoll, eine spezialisierte Beckenbodenphysiotherapie durchzuführen.

Viel Spass beim Sportmachen! ☺

AUTORIN



Käthi Zavagni-Roelly
arbeitet als Beckenbodenphysiotherapeutin
am Universitätsspital Zürich und ist
Vorstandsmitglied von pelvisuisse, der
Gesellschaft für Beckenbodenphysiotherapie,
www.pelvisuisse.ch



Körper, Veränderung und Bewegung

Der Beckenboden verändert sich während Schwangerschaft und Geburt sowie im Wochenbett und wird stark belastet. Die Broschüre «Veränderungen am Beckenboden während Schwangerschaft und Geburt sowie im Wochenbett. Informationen für werdende Mütter» wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe unter anderem in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Hebammenverband herausgegeben. Die Broschüre klärt über Veränderungen der weiblichen Geschlechtsorgane und des Beckenbodens während Schwangerschaft und Geburt sowie im Wochenbett auf. Wie man während der Schwangerschaft in Bewegung bleiben und danach wieder stärker in Bewegung kommen kann, zeigt die Broschüre von Gesundheitsförderung Schweiz mit handfesten Tipps.



Zur **Beckenbodenbroschüre**:
www.hebamme.ch



Zum **Leporello von Gesundheitsförderung Schweiz «Tipps für Bewegung in der Schwangerschaft und nach der Geburt»**: <https://gesundheitsfoerderung.ch>

Modulare Akupunkturausbildung für Hebammen neu bei AcuMax Med AG in Bad Zurzach



Möchten Sie Ihre Tätigkeit als Hebamme mit Akupunktur ergänzen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir bieten eine Akupunkturausbildung auf hohem Niveau für verantwortungsvolle Anwenderinnen an. Akupunktur ist eine hervorragende Methode, um Schwangere zu begleiten, unter der Geburt zu unterstützen und einige Stillprobleme zu behandeln. Die Ausbildung ist modular aufgebaut, welches die

Möglichkeit bietet, die gesamte Ausbildung oder auch einzelne Module zu besuchen. Die Unterrichtstage bestehen aus Theorie und Praxis und werden abwechselungsweise online oder als Präsenzunterricht durchgeführt. Sie lernen die Grundlagen der TCM kennen, üben die Puls- und Zungendiagnose, kennen und lokalisieren die für Sie relevanten Akupunkturpunkte, erlernen die TCM Diagnostik, erlangen Sicherheit in der Nadelung, können Moxibustion anwenden und sind Profi in Sache Ernährung für Ihre Zielgruppe. Alles Gelernte wird auch praktisch umgesetzt. Es ist uns wichtig, dass Sie voller Vertrauen und Sicherheit die Ausbildung abschliessen, darum legen wir grossen Wert auf Praxis und Anwendung. Nach der Ausbildung sind Sie in der Lage die Akupunktur spezifisch vor, während und nach der Geburt

durchzuführen. Unsere langjährige und erfahrene Dozentin, Pascale Barmet, arbeitet seit über 20 Jahren in diesem Gebiet und hat ihr Wissen in China vertieft. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann finden Sie mehr Infos unter www.acumax-kurse.ch.



AcuMax Med AG

Dozentin

Pascale Barmet

www.acumax-kurse.ch |

www.acumax.ch |

info@acumax.ch



Berner
Fachhochschule



Werden
Sie eine
Pionierin

Werden Sie Hebamme MSc

«Als Arzt profitiere ich in meiner Arbeit von exzellent ausgebildeten Hebammen. Das Zusammenspiel von Expertenwissen aus den unterschiedlichen Berufsgruppen ist heute einer der Schlüsselerfolge für eine moderne, umfassende und professionelle Geburtshilfe. Für die Entwicklung von neuen, zukunftsweisenden Modellen in der Versorgung werden der Mütter werden wir gemeinsam gebraucht.»

Prof. Dr. Dr. med. Martin Müller
Chefarzt Geburtshilfe
Lindenhofspital Bern

➔ Erhalten Sie einen vertieften
Einblick ins Master-Studium mit
unserer Video-Präsentation.

bfh.ch/msc-hebamme

► Gesundheit

