

Der Lagom Schwangerschafts-Guide

Die nachstehenden Tipps basieren einerseits auf die aktuelle Studienlage und andererseits aus eigenen Erfahrungen. Disclaimer: Dies gilt nur für gesunde Schwangere, welche vorher auch schon sportlich aktiv war. Bei Risikoschwangerschaften oder wenn vom Arzt anders verordnet, bitte ersetzt dieser Guide keinen ärztlichen Rat.

GRUNDSÄTZE

Schon ab dem ersten Trimester neigt die Schwangerschaft dazu, sportlich sowie Ernährungstechnisch eine Herausforderung zu sein. Das Blutvolumen, das jede Minute vom Herzen gepumpt wird, nimmt mit der 5. bis 6. Schwangerschaftswoche zu. Diese grosse Veränderung kann zu Symptomen wie Schwindel, schneller Herzfrequenz und dem Gefühl führen, nicht tief durchatmen zu können. Dies kann dazu führen, dass du dich energielos, müde und einfach schlapp fühlst. Wenn du es jedoch schaffst, wirst du dich durch das Training wahrscheinlich energiegeladener fühlen, als wenn du es auslassen würdest. Zudem kommen in den ersten Wochen manchmal Übelkeit oder Abneigung gegenüber gewissen Lebensmitteln dazu. Noch ganz abgesehen davon, dass man sich möglicherweise nun in einer ganz unbekanntem und neuen Situation befindet, und unsicher ist was man nun soll oder nicht soll (während man von links und rechts Unmengen ungefragte Tipps erhält).

Dieser Schwangerschafts-Guide soll dir eine objektive Übersicht geben, was laut aktueller Wissenschaft im Bereich Sport & Ernährung während einer Schwangerschaft positive Einflüsse hat, und wo Du dich in Acht nehmen sollst.

Ganz wichtig ist, dass du dich während deiner Schwangerschaft mit den Tätigkeiten wohl und sicher fühlst.





ERNÄHRUNG

Eigentlich besteht in der Schwangerschaft der gleiche Vorsatz wie sonst: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist das Beste. Aber sollte dies vorher nicht geklappt haben, könntest du die Schwangerschaft als Chance nutzen, um jetzt an deiner Ernährung herumzuschrauben und sie langfristig umzustellen.

In diesem Kapitel erfährst du das Wichtigste, was du über die Ernährung während deiner Schwangerschaft wissen sollst.

ERHÖHTER BEDARF

Während der Schwangerschaft besteht für bestimmte Makro- und Mikro-Nährstoffe ein erhöhter Bedarf. Dazu zählen Proteine, Eisen, Vitamin D, Kalzium, Jod, Omega-3 und Vitamin B12 und Wasser.

Proteine: Da der Körper dabei ist etwas wunderbar Neues im Körper herzustellen, benötigt dein Körper mehr Proteine. Die Proteine, die bekanntlich der Baustoff von Zellen, Blutkörperchen, Enzyme, Antikörper und Hormone sind, kann besonders ab der 13. SSW erhöht werden. Dies weil ein Grossteil der Gewichtszunahme des Fötus durch Proteine im zweiten und dritten Trimester der Schwangerschaft erfolgt. Empfehlenswert ist eine Steigerung der Proteinzufuhr von zusätzlichen 10 Gramm pro Tag zum regulären täglichen Proteinbedarf. Dieser steigt noch etwas, wenn zusätzlich Krafttraining betrieben wird.

Fette: Die Omega 3 Fettsäuren DHA und EPA sind wichtig für die fötale Entwicklung des Gehirns, des Nervensystems und der Netzhaut, daher ist eine ausreichende Versorgung während der Schwangerschaft unerlässlich. Wenn man diese in Kapselform (oft in Natalben oder ähnliche Tabletten für die SS-Begleitung) nimmt, dann nehme sie jeweils immer mit deiner Mahlzeit zusammen.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Omega 3 (Tagesbedarf: >1000mg pro Tag)

- Seefisch: Hering, Makrele, Thunfisch, Heilbutt, Sardinen
- Wildlachs
- Algen
- Walnüsse
- Rapsöl
- Leinsamen
- Chiasamen
- Senfsamen
- Leinöl (im Kühlschrank!)
- Weidetiere / Wildfleisch
- Gauda
- Alpkäse
- Silage Käse
- Emmentaler
- Tofu
- Garnelen, Jakobsmuschel
- Grüne Bohnen, Grünkohl, Spinat
- Kakao Nibs



Eisen: Am meisten Eisen enthalten Samen wie Kürbiskerne, Sesam, Hanfsamen und Leinsamen. Auch Nüsse wie Pistazien, Mandeln und Haselnüsse sind sehr gute Eisenquellen. Unter den Getreiden enthalten Haferflocken mit Abstand am meisten Eisen, aber auch Pseudogetreide wie Amaranth, Quinoa und Hirse sind gute Eisenlieferanten. In Kombination mit Vitamin C wird Eisen besonders gut absorbiert (z.B. Kiwi, Orangen, Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren, Sanddorn, Petersilie, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Hagebutten oder Gartenkresse)

Wasser: Im Training, und vorwiegend bei Ausdauerbelastungen ist es zudem wichtig auf eine ausreichende Kohlenhydrat- und Flüssigkeitszufuhr zu achten, um die ununterbrochene Versorgung von Mutter und Fötus sicherzustellen sowie das Thromboserisiko zu senken.

GEWICHTSZUNAHME

Für Frauen mit einem gesunden Gewicht vor der Schwangerschaft wurde gezeigt, dass eine durchschnittliche Gewichtszunahme von 12 kg (Bereich 10-14 kg) mit dem geringsten Risiko für Komplikationen während der Schwangerschaft und der Geburt. Schwangere mit Untergewicht vor der Schwangerschaft nehmen tendenziell mehr als 12 kg zu während solche mit Übergewicht optimalerweise maximal 9 kg zunehmen sollten.

In der Praxis zeigen jedoch gut ernährte Frauen mit einem normalen Körpergewicht vor der Schwangerschaft grosse Schwankungen in der Gewichtszunahme während der Schwangerschaft. Eine geringe Gewichtszunahme in der Schwangerschaft erhöht das Risiko, ein Kind mit niedrigem Anfangsgewicht zu bekommen, während eine übermässige Gewichtszunahme während der Schwangerschaft das Risiko von Übergewicht und Adipositas bei der Mutter nach der Geburt erhöht.

Etwa 5 % der gesamten Gewichtszunahme erfolgt in den ersten 10 – 13 Wochen der Schwangerschaft. Der Rest wird während der restlichen Schwangerschaft gleichmässig zugenommen, mit einer durchschnittlichen Rate von etwa 0,45 kg pro Woche. Aber auch dies ist von Person zu Person unterschiedlich.

KALORIENMENGE

Oftmals hört man, dass man nun für zwei essen soll. Dies stimmt so nicht. Natürlich ist es wichtig, dass man genügend Energie zu sich nimmt, da der Körper diese braucht für die Entwicklung des Fötus. Ein Kaloriendefizit ist auf jeden Fall Tabu! Eine Schwangerschaft ist nicht der Zeitpunkt, um Gewicht verlieren zu wollen.



Aber eigentlich ist es erstaunlich wenig zusätzliche Energie, die der Körper täglich braucht, um das wunderbare Geschöpf zu formen:

- Ca. 250 kcal mehr ab 4. Monat
- Ca. 500 kcal mehr ab 7. Monat

Auch der Hunger variiert je nach fortschreitendem Trimester. Es kann bei einigen Frauen vorkommen, dass der Hunger mit einschränkender Bewegung gegen Ende der Schwangerschaft eher abnimmt, während er zu Beginn der Schwangerschaft eher hoch ist. Wie immer in meinen Beratungen ist es mir wichtig, dass Kunden sich ausgewogen ernähren, auch in Zeiten, wenn der Hunger grösser ist. Es gibt viele gesunde Alternativen und es muss nicht jedes Mal zu Fastfood gegriffen werden. Die ausgewogene Ernährung tut auch dem Fötus gut.

VORSICHT

Bei den folgenden Nahrungsmitteln ist während der gesamten Schwangerschaft Vorsicht geboten:

- rohes und nicht durchgegartes Fleisch (Listeriose / Toxoplasmose)
- rohe und nicht durchgegartes Wurstwaren (Listeriose / Toxoplasmose)
- rohe und geräucherte Fische und Meeresfrüchte (Salmonellen)
- Innereien (Belastet)
- rohe oder wachswichtige Eier (Salmonellen)
- Speisen aus rohem Ei (wie Tiramisu oder frische Mayonnaise) (Salmonellen)
- Rohmilchkäse und Weichkäse (Listerien)
- Edelschimmelkäse (Listerien)
- Mehr als 300mg Koffein pro Tag

Gewisse Gewürze sind wehenfördernd und sollten daher besser nicht in zu grossen Mengen konsumiert werden:

- Gewürznelken
- Muskat
- Petersilie
- Basilikum
- Zimt
- Ingwer
- Koriander
- Chili & scharfe Gewürze

TRAINING

Neben einer gesunden, ausgewogenen Ernährung während der Schwangerschaft ist es auch wichtig, körperlich aktiv zu bleiben, um die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern und einer übermässigen Gewichtszunahme der Mama vorzubeugen. Studien, die sich mit den Auswirkungen körperlicher Aktivität der Mutter auf den Schwangerschaftsverlauf und die Geburt befasst haben, geben einheitliche Hinweise darauf, dass körperliche Aktivität positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Mutter und des Fötus haben kann. Zum Beispiel:

- Weniger Wassereinlagerungen und damit Senkung des Thromboserisikos
- Bessere körperliche Fitness
- Das Wohlbefinden und das eigene Körperbild
- Weniger Erschöpfung & Müdigkeit
- Verringertes Risiko von Schwangerschaftsdiabetes
- Weniger Schmerzen
- Niedrigeres Verletzungsrisiko aufgrund von Dysbalancen
- Unwahrscheinlicherer Eintritt einer Schwangerschaftsdepression
- Gesunder Herzrhythmus des Fötus
- Verkürzte Erholungszeit nach der Geburt
- den Schlaf zu verbessern

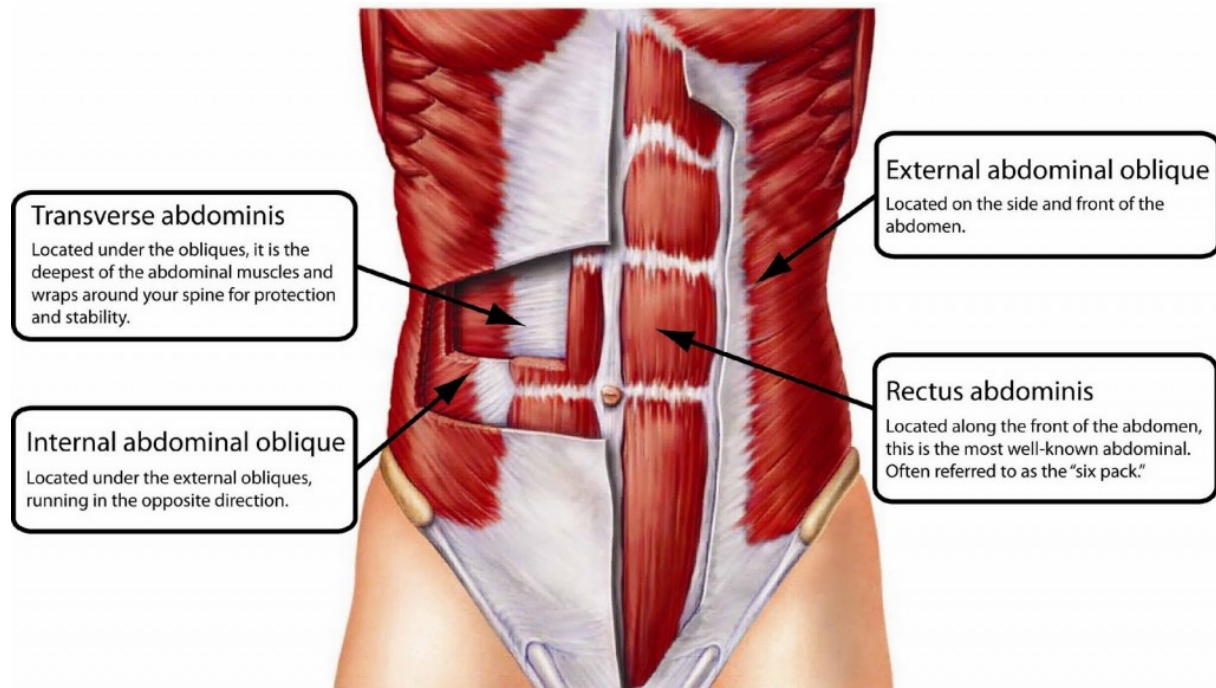
Es wird empfohlen, dass schwangere Frauen ihre gewohnte körperliche Aktivität so lange fortsetzen, wie es für sie angenehm ist, und versuchen möglichst die tägliche Alltagsbewegung zu vergrössern.

Zudem erhöht regelmässiges Training in der Schwangerschaft die Bewegungssicherheit und schult die Koordination der sich ständig ändernden Hebelverhältnisse auf Grund der Brust- und Bauchentwicklung nach vorne. Darüber hinaus lassen sich Haltungsschäden und Rückenprobleme vermindern.



BAUCHÜBUNGEN

Als erste Frage kommt oft: Darf ich jetzt noch meine Bauchmuskeln trainieren? Oder ab wann nicht mehr?



Eine einfache Möglichkeit, den Aufbau und die Funktion der Bauchmuskeln zu verstehen ist es, sie sich wie eine „Bauch-Zwiebel“ vorzustellen. Sie sind geschichtet und können in zwei Segmente unterteilt werden: inneren und äussere Muskeln. Die äusseren Muskeln (die manchmal sichtbaren Sixpack-Muskeln) sind für die Bewegung des Rumpfes verantwortlich. Es sind die Muskeln, an die wir primär denken, wenn es um das Bauchtraining geht. Die Aufgabe der geraden Bauchmuskulatur ist es unter anderem, den Rumpf stabil zu halten sowie die Aufrichtung des Beckens.

Während des 2. Trimesters beginnen die beiden Bauchmuskelstränge der geraden Bauchmuskulatur (Musculus rectus abdominis) auseinander zu weichen. Es entsteht ein Spalt zwischen den geraden Bauchmuskeln – die Rektusdiastase. Das macht auch durchaus Sinn, denn das Baby benötigt Platz, um zu wachsen. Und doch ist es wichtig darauf zu achten, die Vergrößerung dieses Spaltes nicht aktiv zu fördern. Die Rektusdiastase lässt sich unter Umständen auch an der schmalen, senkrechten Vorwölbung des Bauches („Toblerone-Form“) erkennen.



Wählt man weiterhin dynamische Bauchübungen (Crunches, Sit-Ups, Russian-Twist) für sein Workout, kann es passieren, dass die Rektusdiastase grösser wird. Neben Schmerzen im Rücken und Beckenbodenproblemen kann das auch die Geburt erschweren.

In der Schwangerschaft muss man sich mehr auf die innere Kernmuskulatur (transversale Bauchmuskulatur) konzentrieren. Sie trägt zur Stabilisierung der Wirbelsäule bei und unterstützt die Verbindung zum Beckenboden.

Sofern du keinen zu grossen Druck auf den Bauchraum oder den Beckenboden spürst dabei, sind z.B. seitliche Planks, die Pallof-Presse, modifizierte Liegestütze und halb kniende Überkopfpresen eine gute Möglichkeit, die Körpermitte in dieser Phase der Schwangerschaft mitzutrainieren.

KRAFTTRAINING

Ab dem 2. Trimester erfährst du einen Energieschub, aber Vorsicht: Wenn du schon eine aktive und erfahrene Sportlerin bist, solltest du diesen Energieschub nicht als grünes Licht für ein zu intensives Training missverstehen.

Wenn der Babybauch im zweiten Trimester wächst, gibt es viele neue Anzeichen und Symptome auf die man achten muss und in Folge etwas kürzer treten sollte.

- Sodbrennen
- Verstopfung (Flüssigkeit!)
- Unterleibsschmerzen
- leichte Schwellungen an den Knöcheln und Füßen.

Bitte breche das Training ab und suche einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt:



- Vaginalblutungen
- regelmässige schmerzhafte Kontraktionen
- Fruchtwasseraustritt
- Atembeschwerden vor Beginn des Trainings
- Ungewöhnlicher Schwindel
- Sehr starke Kopfschmerzen
- Brustschmerzen
- Anormale Muskelschwäche und Wadenschmerzen oder -schwellungen.

Neben einem aeroben Ausdauertraining (z.B. 2-3x 30 min/ Woche im Bereich der Aeroben Schwelle) ist Krafttraining sinnvoll. Moderates, dynamisches Krafttraining an Geräten oder mit freien Gewichten unter Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen kräftigt allgemein und durch entsprechende Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur können Rückenschmerzen in und nach der Schwangerschaft vermieden werden.

Krafttraining unterstützt in folgenden Punkten:

- Beugt Schwangerschaftsbeschwerden vor (z.B. Rückenschmerzen)
- Erhaltung der Beweglichkeit
- Verringertes Risiko für Stürze
- Gute Vorbereitung auf die Geburt
- Übermässige Gewichtszunahme

ANPASSUNGEN IM KRAFTTRAINING

Bei der Auswahl der Übungen ist darauf zu achten, dass die gewählten Übungen den Beckenboden schützen. Auch die vorhandene Dehnung der Bauchmuskeln muss berücksichtigt sowie die Atmung angepasst werden (keine Pressatmung, die zu viel Druck auf die Beckenbodenmuskulatur ausübt).

Durch die physiologische Auflockerung von Sehnen, Bändern und Gelenken und die schwangerschaftsbedingt höheren Kräfte, die auf die Gelenke wirken, steigt das Risiko für Distorsionen oder andere Verletzungen. Mit der zusätzlichen Veränderung des Körperschwerpunkts wird es immer wichtiger, bei einbeinigen oder ausgleichenden Übungen Vorsicht walten zu lassen.

Am Besten du lässt einbeinige Übungsvarianten oder instabile/labile Unterlagen für Übungen aus oder wählst z.B. Bulgarian Split Squats oder einbeinige Deadlifts an einer Wand für mehr Stabilität und verringerst somit das Risiko eines Sturzes.



Des Weiteren, empfehle ich bei breitbeinigen Übungen (z.B. Sumo-Squats) mit fortlaufender Schwangerschaft vorsichtig zu sein. So kannst du Leistenschmerzen oder Schmerzen des Beckengürtels minimieren.

Idealerweise sollte Krafttraining nun nicht mehr mit der Hypertrophie oder Maximalkraft-Methode trainiert werden. Stattdessen sollst du mit der Kraftausdauer Methode trainieren:

- Kräftigungsübungen (2-3x30 min/Woche) sollten für alle grossen Muskelgruppen (6-8 Übungen) durchgeführt werden. Dabei sind die Widerstände gering und die Wiederholungszahlen hoch zu halten (2-3x 20 Wdh.; 45-60% Intensität).
- Die Trainingsdauer soll ca. 30-60 min betragen und an den meisten Tagen der Woche erfolgen (je nach Trainingszustand vor der Schwangerschaft).

Spätestens ab der 28.-30. Woche sollte zur Vermeidung eines V. cava Kompressionssyndroms das Training in Rückenlage nicht mehr erfolgen. Übungen in Rückenlage kannst du stattdessen mit einem kleinen Polster oder einer Neigung durchzuführen – zum Beispiel Bankdrücken mit einer Neigung von 15 Grad.

TRAININGSINTENSITÄT

Grundsätzlich sollte eine Schwangerschaft nicht die Lebensphase sein, um die sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Das Ziel der sportlichen Aktivität soll sein, die körperliche Fitness zu erhalten, um nach der Geburt eine raschere Erholung zu ermöglichen.

Die Trainingsintensität sollte im aeroben Bereich liegen. Als eine einfache Methode, um eine Überanstrengung zu vermeiden, gilt der sog. „Talk Test“, bei dem eine normale Unterhaltung während der Belastung möglich ist. Alternativ kann man sich auch nach der Borg Skala richten, bei der das Belastungsempfinden zwischen 12 und 14 liegen sollte. Eine gute Unterstützung sind dabei Pulsuhren und Fitnesstracker, die die Herzfrequenz anzeigen.

Es ist allgemein besser einmal mehr während eines Trainings eine Pause einzulegen und einen Gang runterzuschalten.



Skalenwert	Anstrengungsgrad	% max. Beanspruchung
6	Überhaupt nicht anstrengend	20
7	Extrem leicht	30
8		40
9	Sehr leicht = entspricht einer sehr leichten Anstrengung, wie z. B. beim normalen Gehen im eigenen Tempo	50
10		55
11	leicht	60
12		65
13	Etwas anstrengend = bedeutet, man kann bei der Belastung noch gut weitermachen	70
14		75
15	Anstrengend = anstrengend/schwer - aber Fortfahren ist noch möglich	80
16		85
17	Sehr anstrengend = Du kannst noch weitermachen, du musst Dich aber sehr anstrengen und Du bist bald erschöpft	90
18		95
19	Extrem anstrengend = für die meisten Personen ist dies eine sehr anstrengende Belastung, die stärkste, die sie jemals erlebt haben	100
20	Maximale Anstrengung	Überanstrengung

Quelle: Borg, G. (1998). Borg's perceived exertion and pain scales. Champaign Il: Human Kinetics.

BECKENBODENTRAINING

Eine weitere Sache, die es im ersten Trimester zu beherrschen gilt, sind die Beckenbodenkontraktionen. Dabei ist das Erlernen einer effektiven Entspannung des Beckenbodens genauso wichtig, wie das Beherrschen der Kontraktion! Dies kann am Ende zu einem hypertonen Beckenboden führen – also einen Beckenboden mit zu viel Muskelspannung oder -tonus, was die Geburt möglicherweise erschweren kann.

Eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Entspannung und Kontraktion des Beckenbodens zu üben, besteht darin, die Atmung – einatmend und entspannend – mit dem Beckenboden zu verbinden. Beim Ausatmen wird der Beckenboden angehoben und angespannt, bei der Einatmung entspannt. Die Beherrschung dieser Atem-Musters kann anfangs schwierig sein. Hier rate ich während der Schwangerschaft bereits eine Trainerin oder einen Trainer für prä- und postnatales Training oder einen Beckenbodenphysiologen zu besuchen.



MOBILITY & DEHNEN

Der wachsende Bauch kann die Stabilität der Körperhaltung noch erschweren. Mit fortschreitender Schwangerschaft dehnen sich die Bauchmuskeln und viele Frauen klagen auch über einen verspannten oberen Rücken und Nacken.

Ich empfehle daher spätestens im dritten Trimester Mobilitätsübungen, welche den unteren Rücken entlasten. Gerade dann, wenn man in Zeiten der Schwangerschaft dazu neigt, das Becken nach vorne zu kippen. Das so entstehende Hohlkreuz führt dann zu Schmerzen durch Verspannungen. Mit entsprechenden Übungen wirkt man dem entgegen.

NICHT EMPFOHLENE SPORTARTEN

Sportarten, die nicht zu empfehlen sind aufgrund von erhöhtem Sturz- und Verletzungsrisiko: Reiten, Klettern, alpines Skifahren, Mountainbiking, Eis- kunstlauf, Geräteturnen, Wasserski, Surfen, Fallschirm- springen, Gleitschirmfliegen, Bungee-Jumping usw.

Sportarten, die nicht zu empfehlen sind aufgrund der Gefahr eines groben Stosses in den Abdomen: Kontaktsportarten, Mannschafts-, Kontakt- und Kampfsportarten wie z.B. Ballsport- arten, Fechten, Judo, Karate, Boxen usw.

Sportarten, die nicht zu empfehlen sind aufgrund des Risikos der verschlechterten, plazentaren Durchblutung: Flaschentauchen, körperliche Anstrengungen über 2000m Höhe

Sportarten, die aufgrund ihrer Ernährungs einschränkung oder Maximalkraft eine Gefahr für den Fötus darstellen könnten: Wettkämpfe, Bodybuilding, Gewichtheben, Marathonlauf, Triathlon

Quellen:

Dipl. Ernährungstrainer Unterrichtsunterlagen – star Education (Dagmar Dautel)

Sporternährung – Dr. Med. Peter Konopka

Nutrition in pregnancy - C. S. Williamson (2006)

Pelvic floor muscle training during pregnancy to prevent urinary incontinence: a single-blind randomized controlled trial Author links open overlay panel – Siv Mørkved et al. (2002)

Is recreational running associated with earlier delivery and lower birth weight in women who continue to run during pregnancy? An international retrospective cohort study of running habits of 1293 female runners during pregnancy - Katy Kuhrt et al. (2018)

Aerobic exercise during pregnancy influences fetal cardiac autonomic control of heart rate and heart rate variability - Linda E May et al. (2010)

The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on the Health of Mothers and Offspring - Giorgia Sebastiani et al. (2019)

Schwangerschaft und Sport - Korsten-Reck U, Marquardt K, Wurster KG (2009)

High-low impact exercise program including pelvic floor muscle exercises improves pelvic floor muscle function in healthy pregnant women—a randomized control trial - Anna Szumilewicz, et al. (Frontiers in physiology 9, 2019)

Acute fetal response to high-intensity interval training in the second and third trimesters of pregnancy - Julie Anderson et al. (2020)



LAGOM FITNESS
& ERNÄHRUNGS COACHING

www.lagomfitness.ch
info@lagomfitness.ch