



## Empfehlungen für die Schweiz

# Gesundheitswirksame Bewegung bei Frauen während und nach der Schwangerschaft

### Zielsetzung der Empfehlungen

Diese Empfehlungen richten sich an Fachpersonen, welche Frauen während und nach der Schwangerschaft beraten. Sie bilden die Grundlage für individuelle, der jeweiligen Situation angepasste Bewegungsempfehlungen. Ergänzende Informationen finden sich im Abschnitt «Umsetzung der Empfehlungen in der Beratung» weiter unten.

### Einleitung

Regelmässige Bewegung und Sport sind wesentlich für Wohlbefinden und Gesundheit und haben für Schwangere grundsätzlich dieselben gesundheitlichen Vorteile wie für alle Erwachsenen. Sowohl Mutter als auch Kind profitieren von körperlicher Aktivität während und nach der Schwangerschaft.

### Gesundheitliche Vorteile von Bewegung und Sport während der Schwangerschaft

Bewegung und Sport während der Schwangerschaft haben positive Effekte auf Bluthochdruck, kardiorespiratorische Fitness, Gewicht, das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes, das psychische Wohlbefinden und die Schlafqualität. Bei körperlich aktiven Frauen treten weniger Geburtskomplikationen auf, und die Erholungszeit nach der Geburt ist kürzer. Es gibt auch Hinweise, dass Bewegung während der Schwangerschaft beispielsweise die Stresstoleranz oder die Verhaltensentwicklung des Kindes positiv beeinflusst.

Körperlich aktive Schwangere müssen grundsätzlich **keine negativen Auswirkungen auf das Kind** befürchten.

## Basisempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung während der Schwangerschaft

### Gesunden Frauen mit einer unkomplizierten Schwangerschaft werden empfohlen:

Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität.

### Eine mittlere Intensität weisen körperliche Aktivitäten auf, bei denen man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt.

Zügiges Gehen, Nordic Walking, Tanzen, Velofahren, Schwimmen oder Wassergymnastik sind Beispiele für solche Bewegungsformen, aber auch viele andere Alltags-, Freizeit- oder Sportaktivitäten haben eine mittlere Intensität. Es ist möglich und sinnvoll, verschiedene Aktivitäten zu kombinieren und diese auch zu variieren. Idealerweise sollte die körperliche Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden. Zudem sollte langes Sitzen öfter unterbrochen werden.

**Bereits vor der Schwangerschaft aktive Frauen** können die gewohnten Bewegungs- und Sportaktivitäten im bisherigen Umfang weiterführen, solange sie sich dabei wohl fühlen. Gegebenenfalls können Art und Technik angepasst sowie Häufigkeit, Dauer oder Intensität reduziert werden.

**Für Frauen, die bis zur Schwangerschaft nicht regelmässig körperlich aktiv waren**, ist jeder Schritt hin zu mehr Bewegung wichtig und fördert die Gesundheit von Mutter und Kind. Es wird empfohlen, mit tieferer Intensität oder Dauer zu beginnen und diese langsam zu steigern, bis sie die Basisempfehlungen erreichen.

**Bei Frauen mit gesundheitlichen Problemen** kann Bewegung vielfältige positive Effekte haben. Insbesondere bei den folgenden Pathologien oder Phänomenen sind die Nutzen und Risiken aus medizinischer Sicht sorgfältig abzuwägen:

- Herz-Kreislauf-Störungen
- Schlecht eingestellter Bluthochdruck
- Respiratorische Störungen
- Anämie
- Hyperthyreose

- Schlecht eingestellter Typ-1-Diabetes
- Anhaltende Blutungen
- Placenta praevia nach der 26. Schwangerschaftswoche
- Mehrlingsschwangerschaft sowie Zwillingsschwangerschaft ab der 28. Schwangerschaftswoche
- Vorzeitiger Blasensprung
- Vorzeitige Wehen
- Wachstumsstörung beim Fötus
- Zervixinsuffizienz/Zerklage
- Vorherige Frühgeburt

## GESUNDHEITSWIRKSAME BEWEGUNG BEI FRAUEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT



**Zielgruppe:** Frauen während der Schwangerschaft

## 2½ h mittlere Intensität pro Woche

Idealerweise auf mehrere Tage der Woche verteilt, zum Beispiel:



Velofahren



Zügiges Gehen



Tanzen



Schwimmen oder Wassergymnastik

## Ergänzend



Leichtes Krafttraining



Beckenbodentraining



Stretching

## Weiterführende Empfehlungen während der Schwangerschaft

**Krafttraining** trägt zu Wohlbefinden und Gesundheit bei. Leichtes Krafttraining ohne Valsalva-Manöver (Pressatmung) wird auch während der Schwangerschaft **mindestens 2-mal in der Woche** empfohlen. Es dient der Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse, wobei die Rumpf- und insbesondere die Rückenmuskulatur, aber auch die Beine und die Schulter-Arm-Region von Bedeutung sind.

**Beckenbodentraining** wird während der Schwangerschaft **besonders empfohlen**, um Elastizität und Durchblutung der Muskulatur und den Halt zu fördern und um späterer Inkontinenz vorzubeugen.

**Stretching** wird ebenfalls empfohlen; es sollte aber an die schwangerschaftsbedingt geringere Stabilität des Bindegewebes angepasst werden.

**Genügend trinken:** Es ist wichtig, dass Schwangere ausreichend trinken, da sie einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf haben.

**Generell nicht empfohlen** sind Bewegungsformen, die ein hohes Risiko für Stürze (wie z. B. Reiten, Skifahren) oder Kollisionen (wie z. B. Kampf- oder Mannschaftssportarten) mit sich bringen. Flaschentauchen sollte ebenfalls vermieden werden, da der fetale Lungenkreislauf vor einer Dekompressionskrankheit nicht geschützt ist. Übungen auf dem Rücken sollten wegen des Vena-Cava-Syndroms (Blutdruckabfall durch verminderten venösen Rückstrom) mit Vorsicht und wenn nötig mit Anpassungen durchgeführt werden.

**Aufstieg und Aufenthalt in der Höhe:** Ein Aufstieg und Aufenthalt für einige Stunden auf bis zu 2500 Höhenmeter, und verbunden mit körperlicher Aktivität auf **bis zu 2000 Meter**, ist für Schwangere **problemlos möglich**.

**Für Schwangere, die im Flachland wohnen**, ist bei schnellem Aufstieg mit der Bergbahn auf über 2500 Meter Vorsicht angebracht. Dies gilt auch für einen Aufenthalt in solcher Höhe, der über ein paar Stunden hinausgeht. Allenfalls wird eine vorgängige medizinische Abklärung empfohlen.

**Für Schwangere, die in erhöhten Lagen leben**, sind keine besonderen Vorkehrungen nötig.

**Konsultation bei Unwohlsein, Schwangerschaftskomplikationen oder neuer Sportart mit hoher Intensität:** Schwangere sollten während der Bewegung auf ihren Körper hören und eine Gesundheitsfachperson aufsuchen, wenn sie sich unwohl fühlen oder Probleme auftreten. Auch bei Schwangerschaften mit Komplikationen oder vor der Aufnahme einer neuen sportlichen Aktivität mit hoher Intensität sollte eine Fachperson konsultiert werden.

**Als Bewegung mit hoher Intensität gelten Aktivitäten, bei denen man ausser Atem und mindestens etwas ins Schwitzen kommt**, wie beispielsweise zügiges Velofahren, Step Aerobic, bergauf Wandern oder andere Formen von Ausdauertraining.

## Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung für die Zeit nach der Geburt

Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität beziehungsweise 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität, oder eine Kombination davon.

Genügend Bewegung ist auch nach der Geburt wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Auch für vor der Geburt inaktive Frauen lohnt es sich, mit Bewegung zu beginnen. Der Bewegungsumfang sollte mittelfristig gesteigert werden, bis die Basisempfehlungen für Erwachsene erreicht werden.

**Beckenbodentraining** ist für alle Frauen nach der Geburt besonders empfohlen.

**Frauen, die bereits vor der Geburt aktiv waren,** können das gewohnte Bewegungsniveau je nach Art der Geburt und Stabilität des Beckenbodens schrittweise wieder aufnehmen, sobald sie sich wohl fühlen und soweit allfällige Geburtsverletzungen sie nicht einschränken. Für den vollen Umfang und hohe Belastungen wird empfohlen, bis zur Nachkontrolle 6–8 Wochen nach der Geburt zu warten. Individuell kann diese Wartezeit aber länger dauern; dies betrifft insbesondere Bewegungsformen mit hohem Impact wie Rennen und Hüpfen.

**Stillen und Bewegung:** Bewegung mittlerer Intensität hat keine Auswirkungen auf das Stillen. Die Mütter sollten auf ausreichende Flüssigkeits- und Nährstoffzufuhr achten. Das Stillen oder Abpumpen vor der Bewegung kann in Betracht gezogen werden, um das unangenehme Gefühl spannender Brüste zu vermeiden. Ein besonders stützender BH kann zum Wohlbefinden beitragen.

## GESUNDHEITSWIRKSAME BEWEGUNG BEI FRAUEN NACH DER SCHWANGERSCHAFT



**Zielgruppe:** Frauen nach der Schwangerschaft

### 2½ h mittlere Intensität pro Woche

Idealerweise auf mehrere Tage der Woche verteilt, zum Beispiel:



Velofahren



Zügiges Gehen



Tanzen



Schwimmen oder Wassergymnastik

oder

### 1¼ h hohe Intensität pro Woche

Idealerweise auf mehrere Tage der Woche verteilt, zum Beispiel:



Langlauf



Zügiges Velofahren



Step Aerobic



Bergauf Wandern

Empfohlen



Beckenbodentraining

Ergänzend



Leichtes Krafttraining



Stretching

## Umsetzung der Empfehlungen in der Beratung

Eine Schwangerschaft bietet sich durch das hohe Augenmerk auf eine gesunde Lebensweise und den vermehrten Kontakt mit Gesundheitsfachleuten besonders zum Ansprechen des Themas Bewegung an. **Bewegungsempfehlungen**, die sich direkt an Einzelpersonen oder spezifische Bevölkerungsgruppen richten, sollten auf den hier beschriebenen Empfehlungen basieren, **in Inhalt und Form aber an die jeweilige Zielgruppe angepasst** werden. Sie sollten anschaulich und praxisnah sein und auf Motivationen und Barrieren eingehen, denn Bewegung sollte auch Freude machen.

Hinweise zu **gesetzlichen Bestimmungen bezüglich körperlicher Aktivität am Arbeitsplatz** bei Frauen während und nach der Schwangerschaft finden sich auf der Website des Staatssekretariats für Wirtschaft Seco.

**Die dauerhafte Änderung des Bewegungsverhaltens ist oft ein längerer Prozess**, der typischerweise über mehrere Stufen verläuft und auch Rückfälle beinhalten kann. Während und nach einer Schwangerschaft ist ein solcher Prozess wegen der Vielzahl der damit verbundenen Veränderungen und Anforderungen besonders anspruchsvoll. Die verschiedenen **Einflussfaktoren auf der Verhaltens- und der Verhältnisebene müssen in die Umsetzung einbezogen werden**. In diesem Lebensabschnitt ist die Unterstützung des Umfeldes zur Schaffung von Zeiträumen für Bewegung besonders wichtig, da körperliche Aktivität einen grossen Beitrag zur Gesundheit und Lebensqualität von Frauen während und nach der Schwangerschaft leisten kann.

## Impressum

### Empfehlungen aus dem Jahr 2018

Erstellt durch das Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich, Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit (Sonja Kahlmeier, Fabienne Hartmann, Eva Martin-Diener), basierend auf einer Analyse von 16 nationalen Bewegungsempfehlungen für Frauen während und 11 Empfehlungen für Frauen nach der Schwangerschaft, unter Mitwirkung von Katharina Quack Lötscher, Universitätsspital Zürich, und Franziska Schläppy-Muntwyler, Fachhochschule für Gesundheit Waadt, Lausanne.

### Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz und in Zusammenarbeit mit:

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen, Bundesamt für Gesundheit, Bundesamt für Sport, GELIKO Schweizerische Gesundheitsligen-Konferenz, Institut für Sportwissenschaften Universität Lausanne, kibesuisse Verband Kinderbetreuung Schweiz, Kinderärzte Schweiz, Schweizerischer Physiotherapieverband physioswiss, Public Health Schweiz, gynécologie suisse, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin, Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung, Schweizerischer Hebammenverband SHV, migesplus.ch – Schweizerisches Rotes Kreuz, Stillförderung Schweiz, Suva, UNICEF Schweiz, Vereinigung der kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung VBGF, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Institut für Physiotherapie.

### Kontaktperson bei Gesundheitsförderung Schweiz

Florian Koch, Projektleiter Bewegung

### Literatur

Kahlmeier S, Hartmann F, Martin-Diener E (2018): *Nationale Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft. Hintergrundbericht*. Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Zürich: Universität Zürich.

## Zusammenfassung der Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft

Folgende Bewegungsempfehlungen versprechen bedeutende und vielfältige positive Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden von Mutter und Kind während und nach der Schwangerschaft.

### Während der Schwangerschaft

#### Für gesunde Frauen mit einer unkomplizierten Schwangerschaft

**Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität.** Idealerweise sollte die körperliche Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden.

#### Für bereits vor der Schwangerschaft aktive Frauen

- **Die gewohnten Bewegungs- und Sportaktivitäten können im bisherigen Umfang weitergeführt werden,** solange sie sich dabei wohl fühlen. Gegebenenfalls können Art und Technik angepasst sowie Dauer oder Intensität reduziert werden.

#### Für Frauen, die bis zur Schwangerschaft nicht regelmässig körperlich aktiv waren

- **Jeder Schritt hin zu mehr Bewegung ist wichtig** und fördert die Gesundheit von Mutter und Kind. Es wird empfohlen, mit tieferer Intensität oder Dauer zu beginnen und diese langsam zu steigern, bis sie die Basisempfehlungen erreichen.

#### Für Frauen mit gesundheitlichen Problemen

- **Bewegung kann vielfältige positive Effekte haben.** Hier sind Nutzen und Risiken aus medizinischer Sicht sorgfältig abzuwägen.

### Für alle Schwangeren

- **Langes Sitzen öfter unterbrechen.**
- **Ergänzendes leichtes Kraft- und Beckenbodentraining sowie angepasstes Stretching** fördern Gesundheit und Wohlbefinden zusätzlich.

### Generell nicht empfohlen

- **Sport- und Bewegungsformen, die ein hohes Risiko für Stürze oder Kollisionen mit sich bringen.**

### Nach der Geburt

- **Beckenbodentraining ist besonders empfohlen.**
- **Bewegungsumfang schrittweise steigern,** bis die Basisempfehlungen für Erwachsene erreicht werden. Dies sind:  
**Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität beziehungsweise 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität, oder eine Kombination davon.**