

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention informiert

**Übergewicht bei Frauen erhöht Unfruchtbarkeit und Fehlgeburtsrate
Sport unterstützt eine gesunde Schwangerschaft**

Körperliche Aktivität verhindert Komplikationen bei der Fortpflanzung, wenn ein Übergewicht der Frau besteht. Das Übergewicht der Mutter erhöht die Unfruchtbarkeit und die Fehlgeburtsrate. Gewichtsreduktionsprogramme mit Ernährungs- und Bewegungsmodulen sind eine kostengünstige Fruchtbarkeitsbehandlung, die auch die auftretenden gesundheitlichen Probleme während der Schwangerschaft vermindert. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) hin.

Eine gute Fitness vor der Schwangerschaft und regelmäßige körperliche Aktivität nach der Befruchtung vermindern eine übermäßige Gewichtszunahme während der Schwangerschaft. Fitness beeinflusst das Gewicht nach der Schwangerschaft günstiger. Unter Beachtung allgemeiner Trainingshinweise, Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen ist ein moderates Training zum Erhalt physischer und psychischer Fitness wünschens- und empfehlenswert. Viele Sportarten (Joggen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren u. a.) können in einer risikofreien Schwangerschaft betrieben werden. Sie fördern die Gesundheit der werdenden Mutter und die des Kindes.

Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine wichtige Komponente einer gesunden Schwangerschaft. Empfehlungen zum Sport während einer Schwangerschaft führt häufig zu Verunsicherung: Wie viel und welchen Sport soll eine Schwangere ausüben? Kommt es doch in der Schwangerschaft zu physiologische Veränderungen im Blut, Atmungstrakt, muskuloskelettalen System, Zuckerstoffwechsel sowie in der Psyche. Diese eingreifenden Veränderungen wirken sich vielfältig auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus. Es ist durch Studien belegt, dass Frauen, die körperlich sehr aktiv sind, am wenigsten im Hinblick auf einen Schwangerschaftsdiabetes gefährdet sind. Darüber hinaus kommen bei körperlich leistungsfähigen Frauen seltener Übergewicht und Diabetes Typ II bei Mutter und Kind vor. Körperlich aktive Frauen entwickeln während der Schwangerschaft auch seltener eine Präeklampsie (erhöhter Blutdruck, Eiweiß im Urin, Wassereinlagerungen im Gewebe).

Auskunft erteilt:

*Privatdozentin Dr. Ulrike Korsten-Reck
Telefon: 0761/270-3401
Telefax: 0761/270-3610
E-mail: Ulrike.kosten-reck@uniklinik-freiburg.de*

(Frankfurt, 18. November 2009)