

Die deutschen Sportärzte informieren

Gewichtsreduzierung ist bei übergewichtigen Frauen das effektivste und kostengünstigste Fruchtbarkeitsprogramm

Übergewichtige und adipöse Frauen leiden mehr unter menstruellen Unregelmäßigkeiten und Unfruchtbarkeit als Normalgewichtige. Außerdem haben sie ein erhöhtes Komplikationsrisiko bei der Geburt. Sport kann da Abhilfe schaffen. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) hin. Ein Interventionsprogramm mit einer Gewichtsreduktion zwischen 10,2 und 4,3 Kilogramm innerhalb von sechs Monaten verbessert die Möglichkeit zur Schwangerschaft um 80 Prozent und reduziert die Fehlgeburtsrate dramatisch von 75 auf 18 Prozent. Ein solches Programm mit einer Ernährungsumstellung und körperlicher Aktivität ist 60-mal kosteneffektiver als eine traditionelle Infertilitätsbehandlung. „Dies ist ein Meilenstein in der Fertilitätsbehandlung bei übergewichtigen und adipösen Frauen“, sagt Privatdozentin Dr. Ulrike Korsten-Reck von der Medizinischen Universität Freiburg, eine Spezialistin auf diesem Gebiet und Vorsitzende der Kommission „Frauensport“ in der DGSP, die Empfehlungen hierzu erarbeitet hat.

In Deutschland sind 35 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter von 20 bis 39 Jahren übergewichtig und 20 Prozent sogar adipös. Sie können durch eine sinnvolle und mit ihrem Arzt abgestimmte sportliche Betätigung ihre Leistungsfähigkeit während und nach der Schwangerschaft erhöhen. Dies erleichtert die Entbindung und das Wochenbett. Darüber hinaus wird einer übermäßigen Gewichtszunahme in der Schwangerschaft entgegen gewirkt und nach der Schwangerschaft das frühere Gewicht häufiger wieder erreicht. Zudem wird das Diabetesrisiko deutlich gemindert sowie die Gefahr der Präeklampsie (erhöhter Blutdruck, Eiweiß im Urin, Wassereinlagerungen im Gewebe). Entzündungen treten seltener auf, das Körpergefühl ist verbessert und Stimmungsschwankungen kommen weniger häufig vor. Auch sind Depressionen nach der Geburt seltener und die Mutter-Kind-Beziehungen entspannter.

Diese Sportarten haben günstige Auswirkungen auf Mutter und Kind: Wandern, Walking, Jogging, Nordic Walking, Skilanglauf und Gymnastik. Sport sollte nur bis zu einer Höhe von maximal 2000 Metern getrieben werden. Dazu können schwangere Frauen Radfahren in der Ebene. Frauen, die zu Ödemen neigen, sollten schwimmen gehen, aber nur bei einer Wassertemperatur zwischen 20 und 33 Grad.

Neben einem aeroben Ausdauertraining – hier wird keine Sauerstoffschuld eingegangen – von zwei- bis dreimal pro Woche je 30 Minuten sind Kräftigungsübungen notwendig. Die Kräftigungsübungen sollten alle großen Muskelgruppen ansprechen, wobei die Widerstände gering und die Wiederholungen hoch zu halten sind. Extremes Beschleunigen oder Abbremsen sollte vermieden werden. Zudem ist immer auf eine ausreichende Kohlehydrat- und Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Weitere Informationen unter:

http://dgspe.de/_downloads/allgemein/Schwangerschaft%20und%20Sport.2009.pdf

PRESSEMITTEILUNG



Auskunft erteilen:

DGSP-Präsident Professor Dr. med. Herbert Löllgen

Bermesgasse 32
42897 Remscheid
Tel.: +49(0)2191-65354
Fax: +49(0)2191-610671
e-mail: herbert.loellgen@gmx.de und: loellgen@dgsp.de

und

Privatdozentin Dr. Ulrike Korsten-Reck

Telefon: 0761/270-3401
Telefax: 0761/270-3610
E-mail: ulrike.korsten-reck@uniklinik-freiburg.de

(Frankfurt, 29. Juli 2010)

DGSP im Kurzportrait: Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren rund 10 000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. 2012 feiert die deutsche Sportmedizin ihr einhundertjähriges Bestehen.