

# **Bewegung in Schwangerschaft und Stillperiode bei mütterlichem Übergewicht**

## **Physical activity in pregnancy and in period of breast feeding in obese mothers**

U. Korsten - Reck

Medizinische Universitätsklinik, Abt. Rehabilitative und Präventive Sportmedizin

79106 Freiburg

Department of Rehabilitative and Preventive Sports Medicine, University Medical Center, University of Freiburg, Hugstetter Str. 55, 79106 Freiburg, Germany

### **Korrespondenzadresse:**

Priv.Doz. Dr. med. Ulrike Korsten-Reck

Abteilung Rehabilitative und Präventive Sportmedizin

Medizinische Universität

Hugstetterstr. 55

79106 Freiburg

Tel.: +49-761-270-7477

Fax: +49-761-270-7470

## **Zusammenfassung:**

Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine wichtige Komponente einer gesunden Schwangerschaft. Sport während einer Schwangerschaft auszuüben, führt aber häufig zur Verunsicherung und zu den Fragen: Wie viel und welchen Sport soll eine Schwangere ausüben? Während der Schwangerschaft führen erhebliche physiologische Veränderungen in der Hämodynamik, im Respirationstrakt, im muskuloskelettalen System, im Glucose-Stoffwechsel und im weiteren Endokrinium sowie in der Psyche zu tief greifenden Veränderungen, die sich mannigfaltig auf die Fitness und die sportliche Leistungsfähigkeit auswirken. Es ist erwiesen, dass Frauen, die am meisten körperlich aktiv sind, die geringste Prävalenz an Gestationsdiabetes (GDM) aufweisen und darüber hinaus eine geringere Inzidenz von Adipositas und Diabetes Typ II bei Mutter und Kind festgestellt werden kann. Körperlich aktive Frauen entwickeln neben dem GDM auch seltener eine Präeklampsie. Der protektive Effekt von körperlicher Aktivität kann durch ein verbessertes Wachstum und eine verbesserte Vaskularisierung der Plazenta, durch einen verminderten oxidativen Stress, eine reduzierte Inflammation und eine Anpassung der krankheitsbezogenen endothelialen Dysfunktion erklärt werden.

Eine Adipositas der Mutter erhöht die Infertilität und die Fehlgeburtssrate, und Gewichtsreduktionsprogramme mit Ernährungs- und Bewegungsmodulen sind eine kostengünstige Fertilitätsbehandlung, die darüber hinaus auch die Wahrscheinlichkeit von auftretenden gesundheitlichen Problemen während der Schwangerschaft reduziert.

Ein hoher Fitnessgrad vor der Schwangerschaft und regelmäßige körperliche Aktivität nach der Konzeption können eine übermäßige Gewichtszunahme verhindern und den Gewichtsstatus nach der Schwangerschaft günstig beeinflussen. Unter Berücksichtigung allgemeiner Trainingshinweise, Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen ist ein moderates individuelles Training wünschenswert um die physische und psychische Fitness zu schulen. Viele Sportarten wie Joggen, Nordic Walking, Schwimmen und Radfahren können ohne Risiko und zur Gesundheit der zukünftigen Mutter und des Kindes durchgeführt werden.

**Schlüsselwörter:** Schwangerschaft, Fitness und Sport, physiologische Veränderungen, psychologische Veränderungen, Empfehlungen

## **Abstract**

Regular physical activity is an important component of a health pregnancy. Do be physical active during pregnancy make often uncertain and leads to questions: How much and which kind of sports is possible? In pregnant woman a lot of physiological changes in haemodynamic, in respiration system, in musculoskeletal system, in glucose metabolic and in further endocrinological feedbacks besides psyche bring up changes in fitness and physical performance. There is evidence that the most active women show the lowest prevalence for gestations diabetes (GDM) and moreover a little incidence for obesity and Diabetes for mother and child. Physical active women develop besides the GDM even rarely a pre-eclampsia. The protective effect of physical activity can be explained by an enhanced placental growth and vascularity, by decreased oxidative stress, reduced inflammation and an adaption of the disease-related endothelial dysfunction.

The mother's obesity increase the infertility and the miscarriage frequency, and weight loss programs with nutrition- and activity concellings are a cost-effective infertility treatment. Moreover the possibility of health problems during pregnancy are limited.

A high degree of fitness before pregnancy and regular physical activity before conception can prevent the excessive weight gain during pregnancy and influence the weight at the very best. Considering common recommendations for training, careful measures and contraindications a moderate individual training to fit physical and psyche fitness is desirable. Many kinds of sports like Jogging, Nordic Walking, Swimming and Cycling e.g. can be carried on in a pregnancy without risk and support health of future mother and child.

Key words: pregnancy, fitness and sports, physiological changes, psychological changes, recommendations