
Sport in der Schwangerschaft

Marion Sulprizio · Jens Kleinert
(Hrsg.)

Sport in der Schwangerschaft

Leitfaden für die geburtshilfliche und
gynäkologische Beratung

2. Auflage

Hrsg.

Marion Sulprizio
Psychologisches Institut, Deutsche
Sporthochschule Köln
Köln, Deutschland

Jens Kleinert
Psychologisches Institut, Deutsche
Sporthochschule Köln
Köln, Deutschland

ISBN 978-3-662-67951-7 ISBN 978-3-662-67952-4 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-67952-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2016, 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Sabine Gehrig

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Das Papier dieses Produkts ist recyclebar.

Vorwort

Dieser Leitfaden versteht sich auf der einen Seite als Lesebuch zur – wie wir finden – spannenden Thematik „Sport und Schwangerschaft“, aber auch als Nachschlagewerk, wenn spezifische Inhalte vertieft werden sollen. Dazu ist es nicht zwingend notwendig, das ganze Buch durchzulesen, bevor Ihre Beratung davon profitieren kann. Vielmehr können die einzelnen Kapitel auch in ihren Teilaussagen dazu dienen, die zu beratenden Frauen systematisch und individuell mit Informationen zu versorgen und Schwangere oder Mütter zum Sporttreiben zu ermutigen.

Das systematisierte Inhaltsverzeichnis des Buches gibt einen Überblick über die Inhalte; ergänzt durch das umfangreiche Stichwortregister im Anhang dieses Buches ergeben sich so Wege, bei konkreten Fragen und Herausforderungen der beruflichen Praxis hilfreiche Kapitel oder Passagen im Buch schnell aufzufinden.

Die hohe Nachfrage nach einem derartigen Werk und das positive Feedback unserer Leserinnen und Leser hat uns die umfangreiche Überarbeitung der zweiten Auflage lohnenswert und leicht gemacht. Als Herausgeber freuen wir uns, mit diesem Leitfaden ein wichtiges Werk zur Information rund um das Thema „Sport und Schwangerschaft“ geben zu können und einen Beitrag zur optimalen Beratung und Betreuung von Schwangeren und Müttern zu leisten; einen Beitrag, der dazu führen soll, dass mehr Schwangere und Mütter von den Vorzügen und positiven Effekten von Sport profitieren.

Marion Sulprizio
Jens Kleinert

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Marion Sulprizio und Jens Kleinert	
1.1	Hintergrund und Buchidee.	1
1.2	Autorengruppe und Ziel.	2
1.2.1	Zielgruppe	2
1.2.2	Buchstruktur	3
	Literatur.	4
 Teil I Grundlagen		
2	Grundlagen von Beratung, Betreuung und Coaching	7
	Jens Kleinert und Marion Sulprizio	
2.1	Beratung, Betreuung, Coaching – ein Klärungsversuch	7
2.2	Ziel und Absicht – zentrale Merkmale der Beratungs- oder Betreuungshandlung	10
2.3	Die Beratungs- und Betreuungssituation – mal hilfreich, mal hinderlich.	11
2.4	Beratungs- und Betreuungskompetenzen – Basis für erfolgreiche Arbeit.	12
2.5	Vertrauen – Basis für eine gute Betreuungsbeziehung	14
	Literatur.	16
3	Prinzipien sportbezogener Beratung und Betreuung in und nach der Schwangerschaft	19
	Jens Kleinert und Marion Sulprizio	
3.1	Die Ausgangssituation – betreuungsrelevante körperliche und psychische Bedingungen	19
3.1.1	Körperliche Bedingungen – die Basis für Sportaktivität	19
3.1.2	Psychische Bedingungen – Eine Frage von Situation und Persönlichkeit	20
3.1.3	Erfahrungen und Sportbiografie.	21
3.1.4	Sport als Chance: Die Lebenssituation in und nach der Schwangerschaft	21

3.2	Grundlegende Regeln der Sportberatung und -betreuung in und nach der Schwangerschaft	22
3.2.1	Person, Aufgabe und Umwelt berücksichtigen	22
3.2.2	Struktur und Klarheit der Beratung und Betreuung zu Sportaktivität gewährleisten	23
3.2.3	Risikoschwangerschaft ausschließen	23
3.2.4	Beratungsschema befolgen	23
3.2.5	Zielgruppen differenzieren	23
3.2.6	Sportbiografie beachten	24
3.3	Der Coaching-Cycle – Phasen der Verhaltensänderung in der sport- und bewegungsorientierten Beratung und Betreuung	24
3.3.1	Informieren und Anregen	25
3.3.2	Motivieren und Lust machen	26
3.3.3	Empfehlen und Planen	29
3.3.4	Unterstützen und Begleiten	30
3.3.5	Reflektieren und Bewerten	31
3.4	Organisation der Beratung und Betreuung	31
	Literatur	32
4	Online-basierte Beratung zu Sportaktivität in und nach der Schwangerschaft	35
	Marion Sulprizio, Jens Kleinert, Ronja Löw und Mona Dixel	
4.1	Einleitung	35
4.2	Historie und Entwicklung des Online-Coaching	36
4.3	Inhaltsspektrum des Online-Coachings	37
4.4	Prozedere des Online-Coachings	39
4.4.1	Beratungsteam	39
4.5	Evaluation und Nachbetrachtung der einzelnen Beratungen	41
4.6	Vor- und Nachteile der internetgestützten Bewegungsberatung	43
4.6.1	Vorteile	43
4.6.2	Nachteile	44
	Literatur	45
 Teil II Effekte von Sport		
5	Physiologische Effekte von Sport in und nach der Schwangerschaft	49
	Ulrike Korsten-Reck, Hilke Friesenborg, Katrin Röttger, Claudia Velde, Vinod Mechery und Marion Sulprizio	
5.1	Physiologische Effekte von Sportaktivität in der Schwangerschaft	49
5.2	Physiologische Effekte von Sportaktivität post partum	54
	Literatur	55

6	Psychische Effekte von Sportaktivität in und nach der Schwangerschaft	59
	Marion Sulprizio, Jens Kleinert, Ronja Löw und Mona Dixel	
6.1	Psychische Effekte von Sport in der Schwangerschaft	59
6.2	Psychische Effekte von Sport post partum	62
	Literatur.	64
7	Kontraindikationen von Sportaktivität in der Schwangerschaft	67
	Ulrike Korsten-Reck, Hilke Friesenborg, Katrin Röttger, Claudia Velde und Marion Sulprizio	
7.1	Einleitung.	67
7.2	Leitlinienempfehlungen.	68
7.3	Absolute und relative Kontraindikationen.	68
7.4	Warnsignale	69
	Literatur.	70

Teil III Praxis

8	Trainingsempfehlungen zum Sport in und nach der Schwangerschaft	73
	Marion Sulprizio, Ronja Löw, Birgit Schulte-Frei, Rebecca Böwe und Lars Jäger	
8.1	Einleitung.	73
8.2	Zielstellung und ärztliche Abklärung.	74
8.3	Intensität und Steuerung	74
	8.3.1 Herzfrequenz	75
	8.3.2 Subjektives Belastungsempfinden	76
8.4	Umfang und Trainingshäufigkeit	77
8.5	Geeignete Sportarten	77
8.6	Empfehlungen für Einsteigerinnen	80
8.7	Empfehlungen für Freizeit-/Breitensportlerinnen	81
8.8	Empfehlungen für Leistungssportlerinnen	82
8.9	Empfehlungen zum Sport nach der Schwangerschaft	83
8.10	Sport und Bewegung mittels digitaler Unterstützung und Steuerung – virtuelles Training	84
	8.10.1 Apps ohne weitere technische Unterstützung	85
	8.10.2 Diverse Apps mit apparativer Unterstützung	86
	Literatur.	87

Teil IV Ausgewählte Themen zu Sport und Schwangerschaft

9	Beckenboden	91
	Birgit Schulte-Frei, Rebecca Böwe, Lars Jäger und Astrid Landmesser	
9.1	Integraltheorie	91
9.2	Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft	95

9.2.1	Hormone und ihre Auswirkungen	95
9.3	Körperliche Beschwerden während der Schwangerschaft.	97
9.3.1	Instabilität des Beckenrings.	97
9.3.2	Pelvic Girdle Pain (PGP).	100
9.3.3	Schädigungen des Beckenbodens und Inkontinenz.	101
9.4	Einfluss von Sport und Bewegung auf den Beckenboden	103
9.4.1	Beckenboden und Leistungssport	110
9.4.2	Körperstruktur	119
9.4.3	Training und Belastung	119
9.4.4	Psyche	124
9.4.5	Hormoneller Status	125
9.4.6	Kombination von Risikofaktoren.	125
9.4.7	Training der Beckenbodenmuskulatur durch Sport und Bewegung	125
9.4.8	Beckenboden – Sport – Schwangerschaft	126
9.4.9	Beckenboden und Gesundheitssport	129
9.5	Physiotherapie für den Beckenboden	134
9.5.1	Physiotherapeutische Möglichkeiten	134
9.6	Fazit	138
	Literatur.	138
10	Prävention und Therapie der Adipositas und schwangerschaftsbedingter Erkrankungen durch Sport	147
	Hilke Friesenborg, Katrin Röttger und Ulrike Korsten-Reck	
10.1	Einleitung.	147
10.2	Physiologische Veränderungen in der Schwangerschaft	148
10.2.1	Kardiovaskuläre und respiratorische Veränderungen	148
10.2.2	Anpassungen des Glukosestoffwechsels	149
10.2.3	Muskuloskelettale Veränderungen.	149
10.2.4	Psychische Faktoren	149
10.3	Die Bedeutung der körperlichen Aktivität in der Prävention schwangerschaftsbedingter Erkrankungen	149
10.3.1	Adipositas	149
10.3.2	Gestationsdiabetes (GDM) und der Wert der körperlichen Aktivität	154
10.3.3	Präeklampsie und der Wert der körperlichen Aktivität	158
10.3.4	Sectionhäufigkeit und der Wert der körperlichen Aktivität	161
	Literatur.	162
	Stichwortverzeichnis.	167