



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Sport und Fitness

Teile diesen Article

X



## Sport und Fitness

Schwimmen, Wandern, Walken... Welcher Sport in der Schwangerschaft?

<https://www.babyservice.de/sport-schwangerschaft> <sup>[1]</sup>

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Sport und Fitness

Schwimmen, Wandern, Walken... Welcher Sport in der Schwangerschaft?

- Teilen

Bleibe ruhig in Bewegung! Auch schwanger brauchst du nicht auf Sport zu verzichten. Welche Sportarten dir jetzt besonders gut tun, erfährst du hier.

Wenn es im Rücken zwickt oder die Beine schwer werden, tut Bewegung gut. Ein ruhiger Spaziergang ist aber nicht das einzige, was du jetzt tun kannst.

## Der perfekte Sport für Schwangere

- Gymnastik ist ausgezeichnet. Sie trainiert die Bauchmuskulatur, hält die Wirbelsäule biegsam und kräftigt die Beine, die jetzt mehr tragen müssen als normal. Eine Kursleiterin kann dir sagen, welche Übungen für Schwangere am besten geeignet sind.
- Wandern an der frischen Luft, auch Bergwandern (bis in Höhen von 2000 Metern) oder Radfahren sind in Maßen ebenfalls ideal. Übernimmst dich nicht - immer auch an den Rückweg denken!
- Schwimmen ist der optimale Sport für Schwangere. Der Auftrieb im Wasser entlastet vom ungewohnten Gewicht, Rückgrat und Beine können wunderbar entspannen. Eine Wohltat bei Kreuzschmerzen und Venenbeschwerden. Die Durchblutung wird gefördert und der Kreislauf angekurbelt. Manche Schwimmbäder bieten auch Termine nur für Schwangere.

## Vom Joggen zum Walken

Leichtes Joggen geht noch eine Weile problemlos, belastet aber in den letzten Monaten die Gelenke zu stark. Besser ist Walking, das stramme, sportliche Gehen. Ohne Druck und mit vielen Pausen dazwischen. Die Schwangerschaft selbst ist ja schon eine enorme Leistung für deinen Organismus. Kopfschmerzen, Muskelkater, Schwindelanfälle und Atemnot sollten sich nicht einstellen. Denn geht der Mutter die Luft aus, wird sie auch dem Baby knapp.

## Auf welchen Sport muss ich verzichten?

Manche Sportarten sind für Schwangere ungeeignet, weil sie eine Fehl- oder Frühgeburt verursachen könnten, z.B. wenn Erschütterungen oder Stürze drohen, wie beim Reiten, Skilaufen, Schlittschuhfahren, Inlineskaten oder heftigem Springen. Andere sind mit zu extremen Streckbewegungen verbunden, wie Surfen, Volleyball und Geräteturnen. Frage deinen Arzt, wie es mit deinem Lieblingssport aussieht.

## Weitere Infos

Hier findest du noch einmal alle geeigneten Sportarten im Überblick. Informiere dich auch bei deiner Hebamme im Geburtsvorbereitungskurs [6].

Weiterlesen [7]

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/sport-schwangerschaft>

## Links

[1] <https://www.babyservice.de/sport-schwangerschaft>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/sport->

schwangerschaft&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/210111\_beba\_ne  
prenatal\_ssw15topic2\_310x310.jpg&description=Sport und Fitness

[3] <https://twitter.com/share?text=Sport%20und%20Fitness&url=https%3A//www.babyservice.de/sport-schwangerschaft>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/sport-schwangerschaft>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147206>

[6] <https://www.babyservice.de/geburtsvorbereitung>

[7] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>