

Medientipp: Bewegungsempfehlungen für Schwangere

2.5 Stunden in pro Woche: Bewegung und Sport während der Schwangerschaft haben positive Effekte auf die Gesundheit der Schwangeren. Die Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft wurden im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz erarbeitet.

Die Palette der empfohlenen Aktivitäten reicht von Velofahren, über zügiges Gehen bis zu Tanzen, Schwimmen oder Wassergymnastik.

Die Empfehlungen richten sich an Fachpersonen, welche Frauen während und nach der Schwangerschaft beraten. Sie basieren auf einem Bericht des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz.



Darin zeigen sich positive Effekte auf Bluthochdruck, kardiorespiratorische Fitness, Gewicht, das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes, das psychische Wohlbefinden und die Schlafqualität der Schwangeren. Bei körperlich aktiven Frauen würden laut Bericht weniger Geburtskomplikationen auftreten, und die Erholungszeit nach der Geburt sei kürzer. Es gibt auch Hinweise, dass Bewegung während der Schwangerschaft beispielsweise die Stresstoleranz oder die Verhaltensentwicklung des Kindes positiv beeinflusst.

Die im vergangenen Herbst publizierten, nationalen Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft bilden die Grundlage für individuelle, der jeweiligen Situation angepasste Bewegungsempfehlungen.

→ [Zu den Bewegungsempfehlungen](#) (pdf)

Quelle: [Gesundheitsförderung Schweiz](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO