

# Nationale Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft

Sonja Kahlmeier, Fabienne Hartmann, Eva Martin-Diener

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention, Universität Zürich

## Einleitung

Für die Schweiz gab es bisher keine offiziellen Bewegungsempfehlungen auf Bevölkerungsebene für Frauen während und nach der Schwangerschaft. Gesundheitsförderung Schweiz beauftragte den Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI), Universität Zürich, mit der evidenzbasierten Erarbeitung solcher Empfehlungen in einem Stakeholderprozess.

## Vorgehensweise und Entwicklungsprozess

Die Evidenz zur Ausarbeitung der Empfehlungen wurde in 3 Schritten zusammengetragen:

- Aktualisierung von 2 wissenschaftlichen Übersichtsarbeiten von 2014<sup>1,2</sup> mit Hilfe von PubMed, Google Scholar → 0 neue Empfehlungen
- Abklärung zu neueren Empfehlungen seit den Übersichtsarbeiten<sup>1,2</sup> über Expertenkontakte → 7 neuere Empfehlungen
- Empfehlungen aus einer WHO-Befragung<sup>3</sup> über Expertenkontakte → 5 zusätzliche Empfehlungen

Für Frauen während der Schwangerschaft wurden 16 Empfehlungen aus 13 Ländern und der Nordic Cooperation in 9 Sprachen eingeschlossen, und für Frauen nach der Schwangerschaft 11 Empfehlungen aus 9 Ländern und der Nordic Cooperation in 6 Sprachen.

Ausgehend von den Bewegungsempfehlungen für Erwachsene wurden die Schweizer Empfehlungen auf der Basis einer systematischen Inhaltsanalyse in einem mehrstufigen Stakeholderverfahren ausgearbeitet, an dem 24 nationale Organisationen beteiligt waren (siehe Kasten unten).

## Zusammenfassung der Empfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft

Folgende Empfehlungen versprechen bedeutende und vielfältige positive Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden von Mutter und Kind während und nach der Schwangerschaft.

### Während der Schwangerschaft

#### Für gesunde Frauen mit einer unkomplizierten Schwangerschaft

**Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität.** Idealerweise sollte die körperliche Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden.

#### Für bereits vor der Schwangerschaft aktive Frauen

- Die gewohnten Bewegungs- und Sportaktivitäten können im bisherigen Umfang weitergeführt werden, solange sie sich dabei wohl fühlen. Gegebenenfalls können Art und Technik angepasst sowie Dauer oder Intensität reduziert werden.

#### Für Frauen, die bis zur Schwangerschaft nicht regelmässig körperlich aktiv waren

- Jeder Schritt hin zu mehr Bewegung ist wichtig und fördert die Gesundheit von Mutter und Kind. Es wird empfohlen, mit tieferer Intensität oder Dauer zu beginnen und diese langsam zu steigern, bis sie die Basisempfehlungen erreichen.

#### Für Frauen mit gesundheitlichen Problemen

- Bewegung kann vielfältige positive Effekte haben. Hier sind Nutzen und Risiken aus medizinischer Sicht sorgfältig abzuwägen.

#### Für alle Schwangeren

- Langes Sitzen öfter unterbrechen.
- Ergänzendes leichtes Kraft- und Beckenbodentraining sowie angepasstes Stretching fördern Gesundheit und Wohlbefinden zusätzlich.

#### Generell nicht empfohlen

- Sport- und Bewegungsformen, die ein hohes Risiko für Stürze oder Kollisionen mit sich bringen.

### Nach der Geburt

- Beckenbodentraining ist besonders empfohlen.
- Bewegungsumfang schrittweise steigern, bis die Basisempfehlungen für Erwachsene erreicht werden. Dies sind:  
**Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität beziehungsweise 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität, oder eine Kombination davon.**

### Die Bewegungsempfehlungen im Detail:

[www.gesundheitsfoerderung.ch/bewegung-schwangere](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/bewegung-schwangere)

Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz und in Zusammenarbeit mit:

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen, Bundesamt für Gesundheit, Bundesamt für Sport, GELIKO Schweizerische Gesundheitsligen-Konferenz, Institut für Sportwissenschaften Universität Lausanne, kibesuisse Verband Kinderbetreuung Schweiz, Kinderärzte Schweiz, Schweizerischer Physiotherapieverband physioswiss, Public Health Schweiz, gynécologie suisse, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin, Schweizerischer Dachverband Mütter- und Väterberatung, Schweizerischer Hebammenverband SHV, migesplus.ch - Schweizerisches Rotes Kreuz, Stillförderung Schweiz, Suva, UNICEF Schweiz, Vereinigung der kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung VBGF, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Institut für Physiotherapie.

#### Referenzen:

1 Evenson KR, Barakat R, Brown WJ, et al. Guidelines for Physical Activity during Pregnancy: Comparisons From Around the World. *Am J Lifestyle Med.* 2014;8(2):102-121. doi:10.1177/1559827613498204

2 Evenson KR, Mottola MF, Owe KM, et al. Summary of International Guidelines for Physical Activity Following Pregnancy. *Obstet Gynecol Surv.* 2014;69(7):407-414. doi:10.1097/OGX.0000000000000077

3 WHO Regional Office for Europe. Recommendations on physical activity for women during/after pregnancy. [https://gateway.euro.who.int/en/indicators/mn\\_survey\\_47-recommendations-on-physical-activity-for-women-duringafter-pregnancy/visualizations/#id=32102](https://gateway.euro.who.int/en/indicators/mn_survey_47-recommendations-on-physical-activity-for-women-duringafter-pregnancy/visualizations/#id=32102). Published 2018. Accessed January 15, 2018

### Gesundheitswirksame Bewegung bei Frauen während der Schwangerschaft



Zielgruppe: Frauen während der Schwangerschaft

#### 2½ h mittlere Intensität pro Woche

Idealerweise auf mehrere Tage der Woche verteilt, zum Beispiel:



Velofahren



Zügiges Gehen



Tanzen



Schwimmen oder Wassergymnastik

#### Ergänzend



Leichtes Krafttraining



Beckenbodentraining



Stretching

### Gesundheitswirksame Bewegung bei Frauen nach der Schwangerschaft



Zielgruppe: Frauen nach der Schwangerschaft

#### 2½ h mittlere Intensität pro Woche

Idealerweise auf mehrere Tage der Woche verteilt, zum Beispiel:



Velofahren



Zügiges Gehen



Tanzen



Schwimmen oder Wassergymnastik

oder

#### 1¼ h hohe Intensität pro Woche

Idealerweise auf mehrere Tage der Woche verteilt, zum Beispiel:



Langlauf



Zügiges Velofahren



Step Aerobic



Bergauf Wandern

#### Empfohlen



Beckenbodentraining

#### Ergänzend



Leichtes Krafttraining



Stretching



Universität  
Zürich UZH



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera