Athlete Hub

Darauf solltest du während der Schwangerschaft achten

Der Verlauf einer Schwangerschaft ist sehr individuell. Dein Körper verändert sich und setzt andere Prioritäten. Diese Empfehlungen unterstützen dich dabei, gesund, leistungsfähig und gut informiert durch diese besondere Zeit zu gehen.



swiss olympic
spirit of sport

1

1. Trimester
(Woche 1–12)

- Ärztliche Kontrolle: Entwicklungscheck Baby, Blutuntersuchung, Besprechung Sportaktivität
- Bei Übelkeit: kleine, häufige Mahlzeiten, Ingwer, ggf. Medikamente
- Trainingsintensität an Schwangerschaft anpassen.
- Tägliche Einnahme von Folsäure und allenfalls weiteren Supplementen
- Warnsignale und Grenzen bei Belastungen bzgl. Vereinbarkeit Sport und Schwangerschaft mit Gynäkolog*in besprechen
- Bekanntgabe der Schwangerschaft, nach Absprache mit Gynäkolog*in

2

2. Trimester
(Woche 13–26)

- Nutze die Phase mit oft weniger Schwangerschaftsbeschwerden für mehr Training und Aktivität.
- Ca. alle 4 Wochen ärztliche Kontrolle
- Anpassung des Trainings mit Fokus auf Rumpf- und Gelenkstabilität sowie Beckenbodenkräftigung, um Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden und Inkontinenz vorzubeugen sowie eine Verstärkung der physiologischen Rektusdiastase zu vermeiden.
- Bauchlage ab ca. 20 Wochen, flache Rückenlage ab ca. 26 Wochen vermeiden.

3

3. Trimester
(Woche 27–40)

- Intensität und Umfang weiter anpassen/reduzieren, Fokus auf Wohlbefinden setzen
- Mind. alle 4 Wochen ärztliche Kontrolle
- Trainiere, solange du dich gut fühlst.
- Trainingsanpassung, falls Inkontinenz oder Schmerzen des Bewegungsapparats (wie z.B. Rücken, Becken) auftreten. Falls die Beschwerden trotzdem weiter bestehen, mit Fachperson besprechen.
- Geburtsvorbereitung, Besprechung Geburt (Vaginalgeburt oder Kaiserschnitt)

Trinkmenge an Umgebungstemperatur, Aktivität und allenfalls vermehrtes Schwitzen anpassen.

Häufigere Mahlzeiten, dafür kleinere Portionen

Bei Warnsignalen (siehe Rückseite) Sport sistieren und ärztliche Abklärung veranlassen.

Athlete Hub

Darauf solltest du während der Schwangerschaft achten



Sicher trainieren

- Höre auf dein Körpergefühl: Bewegung darf kein Unwohlsein auslösen (z.B. Schmerzen, harter Bauch, Blutungen, vaginaler Flüssigkeitsabgang, Schwindel, Atemnot, Herzrasen).
- Beim Krafttraining normal weiter atmen (keine Pressatmung)
- Sportarten mit Sturz- und Verletzungsgefahr oder mit Risiko eines Schlags in den Bauch meiden
- Sprünge aus grosser Höhe wegen Impact auf den Beckenboden vermeiden
- Geplante Höhentrainings mit einer medizinischen Fachperson besprechen
- Bei Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit vorsichtig trainieren, die Körperkerntemperatur sollte unter 39 °C bleiben.

Belastung anpassen

- Unter der maximalen Belastungsgrenze von 90 % der eigenen maximalen Herzfrequenz oder entsprechenden Leistung von 90 % der VO_2max bleiben.
- Reduziere beim Krafttraining das Trainingsgewicht auf etwa 85 % dessen, was du vor der Schwangerschaft gewohnt warst.
- Sei dir deines zusätzlichen Körpergewichtes bewusst (+10–16 kg), passe allenfalls Umfang und Intensität an.
- Gönne dir zwischen anstrengenden Sätzen mindestens zwei Minuten oder so lange Pause, bis du wieder ruhig atmen kannst.
- Reize aufgrund zunehmender Gelenkinstabilität die maximalen Bewegungsumfänge der Gelenke nicht aus, v.a. nicht beim Krafttraining.

Sofort ärztlich abklären

- Vorzeitige Wehen, harter Bauch
- Vaginale Blutungen oder Flüssigkeitsabgang
- Kreislaufprobleme, Schwindel oder Herzrhythmusstörungen
- Abnehmende Kindsbewegungen
- Atemnot oder Brustschmerzen
- Geschwollenes Bein
- Akute allgemeine Erkrankungen

Supplemente/Medikamente
nur nach Rücksprache mit einer medizinischen Fachperson

Durch die Schwangerschaft werden Bänder und Gelenke instabiler; das **Verletzungsrisiko** steigt und es kann zu einer vorübergehenden Reduktion der Knochendichte kommen.

Achte auf deine **mentale Gesundheit** und hole dir Hilfe bei psychologischen Problemen.

Autorinnen
PD Dr. med. Nina Kimmich, Dr. med. Sibylle Matter Brügger, Luzia Kalberer

Weiterführende Informationen: Swiss Olympic «Frau und Spitzensport» | Gynsports

©2026 Swiss Olympic