Athlete Hub

Wie kehrst du nach der Geburt in den Leistungssport zurück?

Jede Rückkehr ist individuell. Schrittweise Belastungssteigerung, ausreichende Regeneration und professionelle Begleitung helfen dir, gesund und leistungsfähig zurückzukehren.



swiss olympic
spirit of sport

1

Direkt nach der Geburt

(0–6 Wochen)

- Regeneration hat oberste Priorität. Nutze Schlafgelegenheiten, wenn sie sich bieten, wenn nötig auch tagsüber.
- Leichte Aktivitäten wie Spazieren fördern Kreislauf und Wohlbefinden.
- Beginne mit Beckenbodentraining, sobald eine schmerzfreie Aktivierung des Beckenbodens möglich ist und allfällige Verletzungen durch die Geburt verheilt sind.
- Beginne mit individuellem Sport frühestens 3 Wochen nach der Geburt. Dies ist abhängig von Geburtsverlauf, allfälligen Verletzungen, Schmerzfreiheit, Zustand und Kraft des Beckenbodens, der allgemeinen Stabilität und der psychischen Gesundheit.
- Kontrollbesuch Gynäkolog*in nach 6 Wochen.
- Bei Beschwerden, Stillproblemen oder psychischem Unwohlsein ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

2

Schrittweise Belastungssteigerung

(ca. 6 Wochen–6 Monate nach der Geburt)

- Belastung und Trainingsumfang langsam erhöhen.
- Verletzungsrisiko durch vorübergehend noch reduzierte Knochendichte, Instabilität der Gelenke und Dehnbarkeit der Bänder erhöht, daher Stabilität, Kraft und Beweglichkeit gezielt aufbauen.
- Impact auf Beckenboden langsam steigern.
- Begleitetes Beckenboden- und Bauchmuskeltraining (insbesondere zur Rückbildung der Rektusdiastase) und ggf. ärztliche Beckenbodenabklärung (Heilung dauert in der Regel 4–6 Monate, manchmal sogar deutlich länger).
- Bei Beschwerden ärztlichen Rat suchen.

3

Rückkehr zum Leistungssport

(ab ca. 6 Monaten)

- Sportartenspezifisches Training schrittweise steigern.
- Intensität kontrolliert erhöhen und Wettkämpfe wieder einplanen, sobald Fitness und Stabilität entsprechend aufgebaut sind.
- Interdisziplinäre Begleitung weiterführen.

Falls du stillst

- Sport und Training beeinflussen weder Stillqualität noch Milchproduktion.
- Auch intensives Training verändert die Muttermilchqualität nicht.
- Auf zusätzliche Energie- und Flüssigkeitszufuhr achten (ca. +500 kcal, dazu Vitamin D/Kalzium).
- Nach Möglichkeit vor dem Training stillen oder abpumpen.

  Einen bequemen, gut sitzenden Sport-BH ohne Bügel tragen und die Brustwarzen pflegen.

Athlete Hub

Wie kehrst du nach der Geburt in den Leistungssport zurück?



swiss olympic
spirit of sport

Wichtig für deinen Trainingsstart

Starte erst nach Rücksprache mit einer medizinischen Fachperson wieder mit dem Training. Nach einer unkomplizierten Spontangeburt ist ein schrittweiser Wiedereinstieg bereits nach wenigen Wochen möglich, sobald du schmerzfrei bist und dein Beckenboden ausreichend stabil ist.

Körper

Unterstütze deinen Körper bei der Heilung.

- Bewegung und Training sowie Stillen erhöhen den Bedarf an Energie und Nährstoffen. Berücksichtige dies gezielt bei deiner Ernährung.
- Nach der Schwangerschaft braucht es für die Normalisierung von Knochendichte, Band- und Gelenkstabilität bis zu 12 Monate, dies erhöht die Verletzungsgefahr.
- Berücksichtige dies bei der Belastungssteigerung, indem du instabile Haltung vermeidest und die Belastbarkeit deines Bewegungsapparats laufend überprüfst.

Training

Baue deine Belastbarkeit Schritt für Schritt wieder auf.

- Setze dir sportliche Ziele erst, wenn ein regelmässiges Training wieder möglich ist und sich die mentale und körperliche Belastbarkeit erneut auf einem hohen Niveau befindet.
- Beginne mit leichter Bewegung und steigere das Training langsam.
- Nimm Beschwerden deines Körpers ernst und besprich sie mit deinem Sportarzt/deiner Sportärztin, wenn diese nicht wie gewohnt wieder abklingen.
- Plane wöchentlich mehrere kurze Trainingseinheiten für Beckenboden, Stabilität und Kraft.
- Starte mit Low-Impact-Aktivitäten und erhöhe die Intensität erst später.

Mentale Gesundheit

Der Wiedereinstieg ist nicht nur körperlich, sondern auch mental eine Herausforderung.

- Nimm psychisches Unwohlsein ernst und hole dir Unterstützung durch Fachpersonen.
- Nimm dir täglich weniger vor, als du es dir gewohnt bist.
- Sprich über Unsicherheiten oder Überforderung.
- Nutze Sport und Bewegung bei mentalen Problemen nach der Geburt zur Erholung und erst später wieder zum Erreichen von sportlichen Zielen.

Regeneration

Gib deinem Körper Zeit, sich zu erholen.

- Passe Belastungssteigerung deinen Erholungsmöglichkeiten an.
- Akzeptiere, dass Regeneration nicht wie gewohnt geplant werden kann.

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

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

©2026 Swiss Olympic