Athlete Hub

Wie bereite ich mich auf eine Schwangerschaft vor?

Familienplanung und Leistungssport sind vereinbar, wenn die Karriere sorgfältig geplant wird und eine individuelle Betreuung durch Fachpersonen sichergestellt wird.



Besuch Gynäkolog*in

Eine gynäkologische Standortbestimmung schafft Klarheit über deine gesundheitliche Ausgangslage.

Themen

- Standortbestimmung: Verhütung, Zyklus/Eisprung, Organe
- Abklärung Impfungen (Planung wichtig bei Auslandreisen)
- Abklärung Immunität bzgl. bestimmter Infektionserkrankungen
- Start Folsäure-Einnahme 4–12 Wochen vor Empfängnis
- Überprüfung Medikamente/Supplemente bzgl. Vereinbarkeit mit Schwangerschaft
- Erkennen von Problemen/Schwäche des Beckenbodens und Einleiten einer Therapie wie z.B. spezifischer Physiotherapie
- Einnahme ausserordentlicher Medikamente (z.B. zur Unterstützung einer Schwangerschaft) vorgängig in der Swiss Sport Integrity App prüfen und bei Bedarf eine Ausnahmebewilligung zu therapeutischen Zwecken (ATZ) beantragen

Besuch Sportarzt/-ärztin

Die sportmedizinische Beurteilung stellt sicher, dass Training, Belastung und Gesundheit aufeinander abgestimmt sind.

Themen

- Beurteilung der allgemeinen Gesundheit (z.B. Herz, Bewegungsapparat, Psyche) hinsichtlich einer allfälligen Schwangerschaft
- Erkennen und behandeln von Mangelerscheinungen, z.B. Eisen, Vitamine, Schilddrüsenhormon
- Analyse und Beratung bezüglich individueller Energieversorgung und Regeneration (ev. Verordnung Sport-Ernährungsberatung)
- Beratung zur individuellen Planung für Training und Wettkämpfe vor und während der Schwangerschaft
- Überprüfung allgemeiner Impfstatus
- Sportartenspezifische Leistungsdiagnostik (durch Sportwissenschaften)

Besuch Sporternährungsberatung

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt Fruchtbarkeit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Themen

- Standortbestimmung Energiehaushalt und Essverhalten
- Beratung bzgl. Ernährung und Flüssigkeitszufuhr
- Ergänzende Beratung bei notwendiger Supplementierung wie z.B. bei Eisenmangel
- Beratung zu Gewicht und Körperzusammensetzung

Plane genügend Zeit ein

Auch bei optimalen Voraussetzungen dauert es oft mehrere Zyklen, bis du schwanger wirst. Das ist normal und kein Grund zur Sorge. Über 80 % der Athletinnen werden innerhalb eines Jahres schwanger.

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

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

©2026 Swiss Olympic