

Sport und Schwangerschaft

# Mit Babybauch in die Berge?



**Dürfen, können, sollen schwangere Frauen in den Bergen aktiv sein? Heikle Fragen, die viele Ärzte vorsichtshalber sehr zurückhaltend beantworten. Jede Frau sollte daher zuallererst auf Signale des eigenen Körpers achten.**

Von Martin Roos

**S**chwanger sein, das ist schon im Flachland fast wie Bergsteigen: Erhöht sind Kalorienbedarf, Atmung und Puls. „Selbst der Ruhepuls trainierter Frauen liegt in der Schwangerschaft zwischen achtzig und hundert Schlägen pro Minute“, sagt Dr. Thorsten Fischer, Chefgynäkologe des zur Paracelsus-Privatuniversität gehörenden Landeskrankenhauses Salzburg. Fischer zählt zur Minderheit der Ärzte, die Schwangere zu sportlicher Betätigung allgemein und zu Bergsport unter gewissen Voraussetzungen animieren. „Aus Unkenntnis klären viele Ärzte falsch auf“, meint der Frauenarzt. Zugleich beklagt er einen Mangel an aussagekräftigen Studien. Fischers Versuchsreihen aus seiner Zeit am Münchner Klinikum rechts der Isar ergaben, dass Laufen, Radfahren und Reiten bei einer risikoarmen Schwanger-

schaft den Frauen kaum Negatives, wie zum Beispiel vorzeitige Wehen, aber umgekehrt viel Positives bescherten. Denn Sport wirkt unter anderem gut auf den Kreislauf und gegen niedrigen Blutdruck, durchblutungsfördernd auf die Gebärmutter, vorbeugend gegen Schwangerschaftsdiabetes, Thrombosen und eine lange nachgeburtliche Erholungszeit.

## Grenzen erkennen

Aber gilt das auch für Bergsport? Dass die meisten Ärzte auf diese Frage restriktiv, oft sogar mit Verboten reagieren, liegt nach Meinung von Marion Sulprizio an einem Informationsdefizit. „Schwangere dürfen durchaus in den Bergen aktiv sein, sofern sie bestimmte Regeln beachten“, sagt die Psychologin, die an der Deutschen Sporthochschule Köln ein Programm zur Betreuung von Schwanger-

geren in Sportfragen leitet und dabei von einem Expertenteam aus Sportwissenschaftlern und Ärzten unterstützt wird.

Zu beachten sei, dass der Puls bei Schwangeren nicht dauerhaft über 150 Schlägen pro Minute liegt – ein Wert, der für junge Frauen gilt; ab dreißig Jahren soll der Pulsschlag nicht über 145 und ab vierzig Jahren nicht über 140 liegen. „Allerdings können Leistungssportlerinnen oder extrem Bergaktive auch Pulsspitzen, die darüber liegen, gut verkraften“, benennt Sulprizio die Ausnahmen. Dr. Walter Treibel, ehemals Leiter der Deutschen Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin, rät in seinem bergmedizinischen Kompendium (Rother Verlag) generell: „Bergsport in der Schwangerschaft ist erlaubt, wenn er bereits vorher regelmäßig betrie-

ben wurde und die Schwangerschaft normal verläuft.“ Einen Schritt weiter geht Dr. Eva Wöhrnschimmel im Jahrbuch der Österreichischen Gesellschaft für Alpin- und Höhenmedizin (ÖGAHM): „Schwangere sollten ihre sportlichen Ambitionen unbedingt beibehalten!“

### Höhe nur bedingt

Ein besonders heikles Thema für allgemeingültige Empfehlungen ist die Höhe. „Ohne Akklimatisierung sollten Schwangere nicht über 2500 Meter gehen“, mahnt Marion Sulprizio. „Bei Frauen, die oberhalb davon aktiv sind, muss nicht nur die Akklimatisierung, sondern auch die allgemeine Fitness stimmen.“ In den ÖGAHM-Richtlinien heißt es: „Während bei gesunden Schwangeren in den USA bis zu 4000 Meter Seehö-

he grünes Licht gegeben wird, ist man bei uns etwas vorsichtiger: 3000 Meter für maximal zwei Wochen gilt allgemein als Sicherheitsgrenze für eine ‚normal‘ schwangere, nichtrauchende Aktivbergsteigerin im submaximalen Belastungsbereich.“

Das Problem liegt auf hohen Bergen „in der Luft“. In der Höhe verringert sich die Sauerstoffversorgung des Ungeborenen bereits ohne große körperliche Aktivität, weil sich der Kreislauf bei nicht akklimatisierten Schwangeren langsamer an den Pumpbedarf anpasst. Unter körperlicher Betätigung konkurriert zudem die Skelettmuskulatur der Frau verstärkt mit dem Uterus-Plazenta-System um die Blut- und damit um die Sauerstoffversorgung. Belegt ist, dass eine leichte Sauerstoffunterversorgung (Hypoxie) das Herz des Un-

*Verdiente Pause: Für erfahrene Kletterinnen ist eine Schwangerschaft kein Hindernis, sie sollten aber ihren Aktivitäts- und Schwierigkeitsgrad zurückschrauben. Ein spezieller Klettergurt drückt nicht auf den Bauch.*





Foto: Martin Roos

## Erfahrungswerte

»Zu schaffen gemacht haben mir die größere Müdigkeit, Kälteempfindlichkeit und Mühe, wegen Unterzuckergefahr mehr Verpflegung mitschleppen zu müssen.«

Julia Kramer, Schweizer Geologin, war in der ersten Schwangerschaftshälfte unterwegs auf Skihochtouren, mit dem Snowboard auf der Piste und beim Sportklettern in der Halle.

»Ich bin regelmäßig auf über 4000 Metern gewesen, habe allerdings nie so weit oben übernachtet.«

Susi Kriemler, auf Kindermedizin spezialisierte Forscherin/Ärztin am Schweizerischen Tropen- und Public-Health-Institut der Uni Basel über ihre Hochtourenaktivität während zweier Schwangerschaften.

»Selbst mit nur acht Kilogramm war der Rucksack beschwerlich. Obwohl ich den Hüftgurt gar nicht mehr nutzen konnte, traten Bauchbeschwerden auf.«

Magdalena Rafecas, Physikprofessorin an der Uni Valencia über ein Hüttentrekking im sechsten Schwangerschaftsmonat.

»Ich investierte in einen Komplett-Gurt und machte weiter wie normal. In den letzten Wochen stieg ich weniger vor als sonst und senkte den Schwierigkeitsgrad deutlich, aber im Nachstieg kletterte ich fast so schwer wie sonst, mit einem hübsch sicheren Seil von oben.«

Heike Puchan, Dozentin für Public Relations, lebt in Schottland und kletterte bis zehn Tage vor der Geburt.

geborenen um 5 bis 25 Schläge pro Minute schneller schlagen lässt. Deswegen rät der Medizinausschuss der Union Internationale des Associations d'Alpinisme (UIAA), sich ab einer Höhe über 2500 Metern drei bis vier Tage zu akklimatisieren, bis zu zwei Wochen bei starker körperlicher Aktivität.

Was die Gefahr einer Höhenkrankheit angeht, besteht laut UIAA-Angaben bei Schwangeren kein erhöhtes Risiko gegenüber Nichtschwangeren. Zu beachten ist aber, dass bestimmte höhenmedizinisch wirksame Medikamente, zum Beispiel prophylaktisch eingenommenes Acetazolamid, in den ersten drei Monaten und nach der 36. Woche kontraindiziert sind. Eindringlich mahnt die UIAA auch, die in der Höhe stärkeren Wasserverluste durch ausreichendes Trinken auszugleichen. Denn die höhenbedingte Hyperventilation verstärkt noch die allein schon durch die Schwangerschaft bedingte „Mehratmung“, was beim geringen Feuchtigkeitsgehalt der Höhenluft einen überproportionalen Wasserverlust bewirkt. Außerdem schwitzen schwangere Frauen schon bei niedrigeren Körpertemperaturen.

### Wann wird's gefährlich?

Besser nicht ins Gebirge sollten Schwangere mit Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen. Ebenfalls tabu sind Bergaktivitäten bei bestimmten Krankheitsbildern wie später Schwangerschaftsvergiftung (Präeklampsie), Plazenta-Unterfunktion, Wachstumsverzögerung und anderen Risikoschwangerschaften, etwa bei erhöhtem Fehlgeburtsrisiko. Bei einer Blutarmut und akuten Infektionen sollten Schwangere ebenfalls pausieren.

**Den Sport sofort unterbrechen und einen Arzt aufsuchen sollten Schwangere bei folgenden Symptomen:**

- Atemnot, Kopf- oder Brustschmerz, Muskelschwäche, Wadenschwellung, Übelkeit, Schwindel.

- Blutungen, Fruchtwasserverlust oder drastische Abnahme der Kindsbewegungen.

- heftige Wehentätigkeit (Uteruskontraktionen), wobei „zwei bis drei kurze und schmerzfreie Kontraktionen pro Stunde als normal einzustufen sind“, so der Gynäkologe Thorsten Fischer.

### Stürze unbedingt vermeiden!

Ganz genau abwägen sollte jede Schwangere, ob sie Sportarten betreiben möchte, die mit erhöhter Sturzgefahr einhergehen oder die Bauchregion stark belasten. Was das Klettern anbelangt, können erfahrene Frauen in der ersten Schwangerschaftshälfte weiterhin aktiv sein, sollten aber möglichst auf Toprope umstellen und neben dem Hüft- auch einen Brustgurt oder besser noch Spezialgurte nutzen, die den Druck auf die Bauchgegend verringern. Am gefährlichsten für den Bauch gilt bei den Wintersportarten das Snowboarden, aber selbst bei gemäßigttem Lang- und Skilaufen ist das Sturzrisiko hoch, nicht zuletzt weil Zusammenstöße oder Hindernisse nicht immer vorausgesehen sind. Stürze ziehen Bänder und Gelenke nicht nur stärker in Mitleidenschaft als bei Nichtschwangeren, sondern können im schlimmsten Fall eine Fehlgeburt auslösen.

Weil die Anforderungen und Belastungen am Berg so unterschiedlich und oft auch unvorhersehbar sein können, kann es keine allgemeingültige Abschätzung geben, welche Aktivitäten empfehlenswert und welche riskant sind. Alle Experten fordern Schwangere aber eindringlich auf, verstärkt auf die Signale ihres Körpers zu achten und den Aktivitätslevel zurückzuschrauben – um etwa ein Drittel des Leistungsmaximums. „Man spürt selbst recht gut, was man sich zumuten kann“, weiß Privatdozentin Dr. Susi Kriemler von der Uni Basel aus eigener Erfahrung. Ähnlich sieht das auch der Gynäkologe Dr. Thorsten Fischer: „Jede Frau wird ihre individuelle Wohlfühlgrenze finden, sei es in Bezug auf die Höhe oder die Gehgeschwindigkeit.“ □

Martin Roos ist seit zehn Jahren freier Autor für den DAV. In den Bergen unterwegs war er mit Frau und Sohn auch, als dieser noch ungeboren war. Weitere Infos unter [sportundschwangerschaft.de](http://sportundschwangerschaft.de) und <http://tinyurl.com/UIAA-Richtlinie>