

## Radfahren in der Schwangerschaft

### In der Schwangerschaft in Bewegung bleiben

Bewegung und Sport sind in der Schwangerschaft sehr empfehlenswert. Durch die Bewegung wird einerseits der zu starken Gewichtszunahme während der Schwangerschaft vorgebeugt und andererseits die Kondition erhöht. Beides ist für eine leichtere Entbindung hilfreich.

Wichtige Voraussetzung ist jedoch die Gesundheit der Mutter. Bei Risikoschwangerschaften zuvor mit dem Arzt oder der Hebamme sprechen.

### Extreme vermeiden

Vermeiden Sie beim Radfahren zu große Überanstrengungen. Der Trainingspuls soll nicht über 140 pro Minute steigen, um das Herz nicht zu überlasten. Dieses hat zusätzlich die Plazenta und somit den Säugling mit Blut und Sauerstoff zu versorgen.

In der Schwangerschaft sind Sehnen und Bänder elastischer als unter normalen Umständen, damit bei der Entbindung das Becken leichter gedehnt werden kann. Daher sollten Sie auch starke Dehn- und Streckübungen vermeiden.

### Auf Ihren Körper hören

Treiben Sie keinen Sport und unterbrechen Sie das Radfahren,

- wenn Sie ein Unbehagen verspüren
- wenn Ihnen schwindelig wird, Sie Flimmern vor den Augen, Atemnot oder Herzrasen haben
- wenn Sie Schmerzen bekommen
- wenn Blutungen auftreten
- wenn Sie bei früheren Schwangerschaften Probleme hatten
- wenn Sie krank sind und Ihr Arzt oder Ihre Hebamme dazu raten (z.B. hoher Blutdruck, eine ungünstige Lage der Plazenta).

### Radfahren in der Ebene bestens geeignet

Radfahren in der Ebene und auf gesicherten Radwegen ist uneingeschränkt möglich und zu empfehlen.

Extreme Belastungen wie beim Mountainbiken oder Radrennsport sind vor allem im 2. und

3. Schwangerschaftsdrittel zu unterlassen. Das Verletzungsrisiko und die Belastung für das Herz-Kreislaufsystem sind zu groß.

Beim Radfahren im Straßenverkehr sollten sich Schwangere der Unfallgefahr bewusst sein. Sie ist nicht größer als unter normalen Umständen, die Folgen können jedoch schwerer sein. Darum gilt es in der Schwangerschaft noch defensiver und vorausschauender zu radeln.

## Gründe fürs Radfahren in der Schwangerschaft

- Bewegung an der frischen Luft
- es macht Spaß
- es wirkt sich positiv auf Lunge und Kreislauf aus
- es ist eine Thromboseprophylaxe
- es steigert die Kondition, was sich bei der Entbindung positiv auswirkt
- es wirkt sich positiv gegen eine Schwangerschaftsdiabetes aus
- es beugt der Wassereinlagerung in den Beinen vor

## Fahrräder mit flachem Einstieg bevorzugen

Damenfahrräder mit einem flachen Einstieg machen das Auf- und Absteigen mit zunehmendem Bauchumfang leichter. Außerdem ist das Fahren in aufrechter Sitzposition angenehmer.

## Schwimmen und Spazieren gehen statt Radfahren

Schwimmen schont die Gelenke und trainiert gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen. Durch den Auftrieb im Wasser fühlt sich der Körper auch „schwerlos“ an. Zwei bis dreimal die Woche 10-20 Minuten Brustschwimmen ist ausreichend.

Tägliche Spaziergänge von 30 Minuten sind eine effektive Methode den Körper in der Schwangerschaft zu trainieren. Bei Beinbeschwerden ist jedoch Radfahren besser.

## Ausreichend Trinken nicht vergessen

Generell und insbesondere in der Schwangerschaft, sollten Sie beim Sport, Radfahren oder Spazieren gehen ausreichend trinken, um den Wasserverlust durch das Schwitzen wieder auszugleichen.