

BEWEGTE SCHWANGERSCHAFT, FITTE KINDER

Der Körper einer Schwangeren versorgt nicht nur sich selbst, sondern auch den wachsenden Fetus. Dafür stellt sich der mütterliche Stoffwechsel grundlegend um. Gerät diese Umstellung aus der Balance, kann das die Schwangerschaft und die spätere Gesundheit des Kindes belasten.

Das zeigt sich besonders beim Zuckerstoffwechsel: Die Mutter wird zunehmend insulinresistenter, damit mehr Glukose für das Wachstum des Kindes bereitsteht. Gerät dieser Mechanismus aus dem Gleichgewicht, kann sich ein Schwangerschaftsdiabetes entwickeln. Für die Mutter bedeutet das ein höheres Risiko für Bluthochdruck und Geburtskomplikationen; beim Kind steigt das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes.

Auch Fett- und Eiweißstoffwechsel verändern sich. Bis zur Schwangerschaftsmitte legt der mütterliche Körper vermehrt Reserven an, die später mobilisiert werden, damit die Mutter Energie gewinnt und Glukose und Aminosäuren für das Kind verfügbar bleiben. Erhöhte Blutfettwerte können mit Präeklampsie, Frühgeburt oder Makrosomie einhergehen. Eine gute Eiweißversorgung und ausreichend Muskelmasse hängen mit besserer Insulinempfindlichkeit und geringerer Infektanfälligkeit zusammen.

Eine aktuelle chinesische Übersichtsarbeit zeigt, dass regelmäßige Bewegung ein niedrigschwelliger und wirksamer Ansatz sein könnte, die Gesundheit von Mutter und Kind langfristig positiv zu beeinflussen. Durch Bewegung steigt die Insulinempfindlichkeit, Mitochondrien verwerten Energie besser und Entzündungsbotenstoffe, die die Insulinwir-

kung stören, werden gedämpft. Gleichzeitig kurbelt Bewegung den Fettstoffwechsel an und stärkt antioxidative Schutzmechanismen, wodurch das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes oder Präeklampsie sinken könnte.

Durch Bewegung steigt die Insulinempfindlichkeit, Mitochondrien verwerten Energie besser und Entzündungsbotenstoffe werden gedämpft

Die Studienlage spricht dabei gegen übertriebene Schonung: Empfohlen werden mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche – etwa zügiges Gehen, Radfahren, Tanzen oder Krafttraining. Wichtig sind offenbar ein früher Beginn und eine ausreichende Intensität. Ein späterer Start oder nur leichte Bewegung zeigten geringere Effekte, während sich höhere Intensitäten bei gesunden Schwangeren als sicher erwiesen. Mütterliche Bewegung scheint auch dem Kind zugutezukommen: Sie wird mit einer besse-

ren Durchblutung der Plazenta, selteneren Frühgeburten und einem gesünderen Geburtsgewicht in Verbindung gebracht. Zudem gibt es Hinweise, dass Kinder aktiver Mütter später seltener Übergewicht oder Störungen des Zuckerstoffwechsels entwickeln.

Dahinter stehen epigenetische und stoffwechselbezogene Effekte: Bewegung kann die Genaktivität in der Plazenta und im kindlichen Stoffwechsel beeinflussen, den Transport von Glukose und Fettsäuren verändern und die Insulinempfindlichkeit beim Fetus steigern. So wird übermäßiger Fetteinlagerung entgegengewirkt. Auch nach der Geburt kann die Muttermilch von aktiven Müttern weniger Insulin enthalten, was das spätere Übergewichtsrisiko des Kindes beeinflussen könnte.

Erste Studien deuten außerdem darauf hin, dass Bewegung in der Schwangerschaft Vorteile für die Herzfunktion, Hirnreifung, Muskelentwicklung und Immunregulation des Kindes hat. Offen bleibt, welche Zeitfenster vor und während der Schwangerschaft besonders wichtig sind, welche Dauer und Intensität ideal sind und wie genau diese Effekte bis ins spätere Leben des Kindes weiterwirken.

Hebammen können dazu beitragen, Bewegung in Schwangerschaft und Stillzeit nicht als Risiko, sondern als Ressource für die langfristige Gesundheit von Mutter und Kind zu vermitteln.

He Z et al. (2026). The metabolic implications of maternal exercise: effects on pregnant women and their offspring.

In: Front Nutr, 13: 1741714.

Zusammenfassung: Alexandra Stern

PRAXIS – WISSEN – WEITERBILDUNG

Immer auf den Punkt informiert mit dem monatlichen
HEBAMMENFORUM-NEWSLETTER.

