

# Krafttraining während der Schwangerschaft: Eine systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse von randomisierten kontrollierten Studien

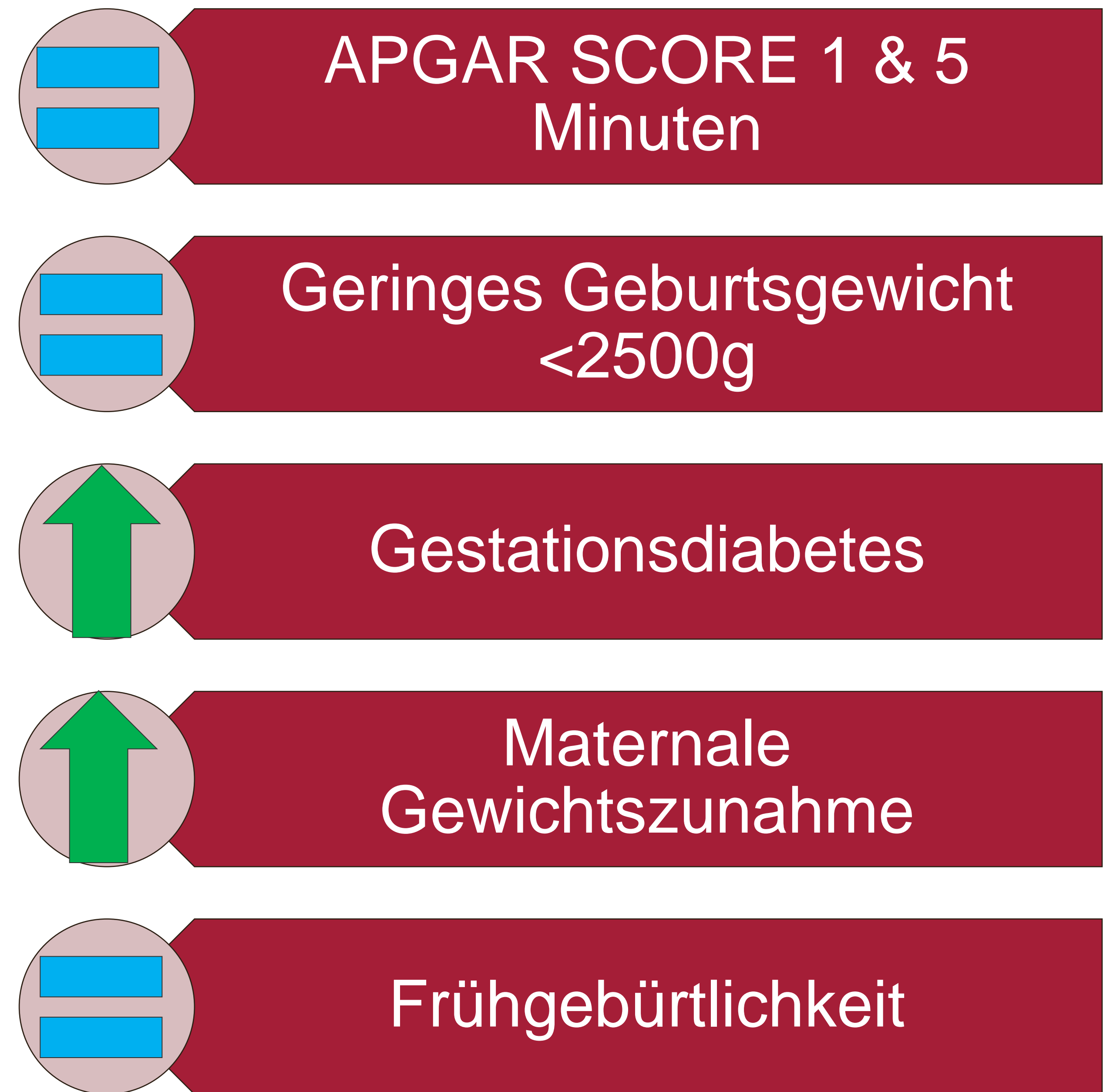
Jens Rosner

Student im Studiengang Bachelor Sportwissenschaft mit Profil Gesundheitsförderung  
Institut für Sportwissenschaft, Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Fakultät, Eberhard Karls Universität Tübingen

## Einleitung und Problemstellung



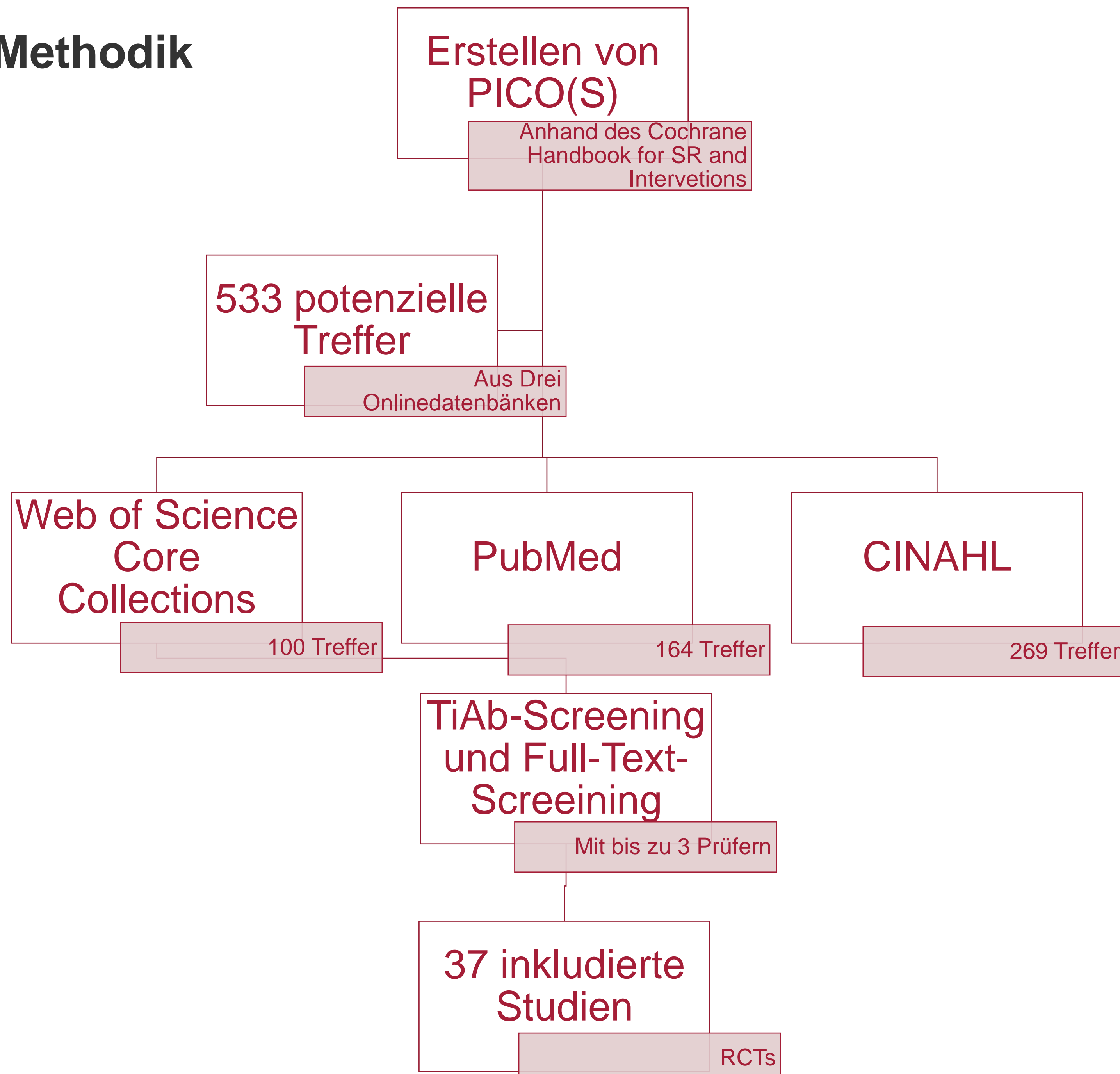
## Ergebnisse\*



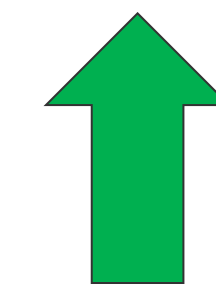
## Theoretischer Hintergrund

- Schwangerschaftsinduzierte physiologische Adaptionen führen zu erschwerter Bewegungsdynamik
- Angst vor anaeroben Belastungen während Schwangerschaft Aufgrund verbreiteter Unwissenheit
- Fehlende Abgrenzung schwangerschaftsbezogener Bewegungsempfehlungen von Allgemeinbevölkerung
- Sowohl physische als auch psychische Verbesserungen durch Krafttraining

## Methodik

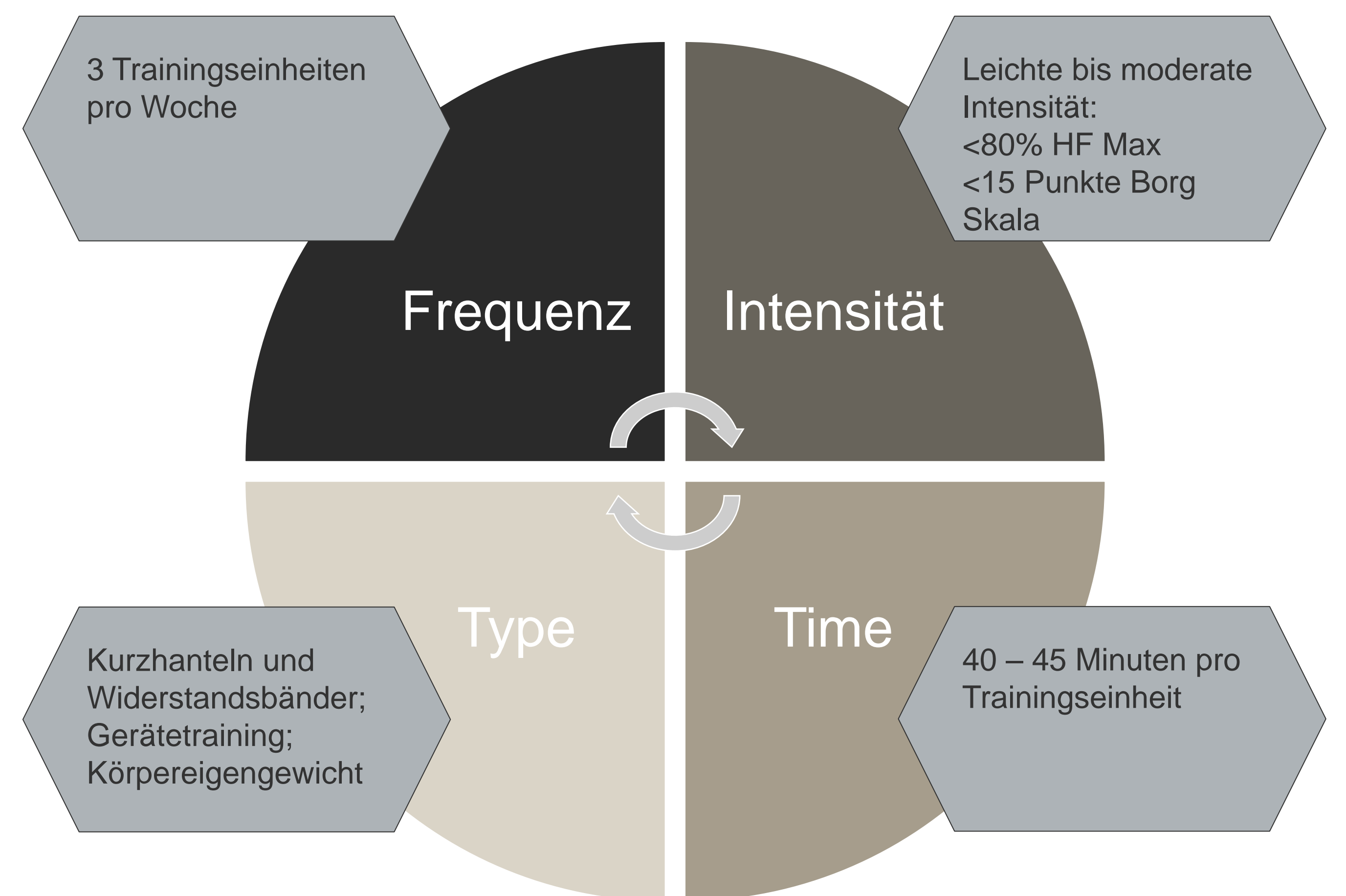


Kein Unterschied



Signifikante Verbesserung

\*Im Vergleich zu schwangeren Frauen mit Regelbehandlung



## Diskussion

- Keine eindeutige Empfehlung für Krafttraining
- Starke Variabilität und Individualität erschweren übergreifende Aussagen
- Marginaler Anteil von lediglich 5 reinen Krafttrainingsstudien
- Krafttraining während der Schwangerschaft hat teilweise positive, aber keinesfalls negative Auswirkungen