

Schwangerschaft und Spitzensport: Startschuss für Webseite „Athletin-D“

Ob olympische Medaille mit Babybauch oder stillen während des Ultramarathons - Kinderwunsch, Schwangerschaft und Leistungssport schließen sich nicht aus. Viele Spitzenathletinnen haben gezeigt, dass beides möglich ist. Doch wenn es um konkrete Fragen geht - etwa zur Trainingsgestaltung während der Schwangerschaft oder zur Rückkehr in den Leistungssport nach der Geburt - fehlt es häufig noch an verlässlichen und praxisnahen Informationen. Hier setzt die neue Webseite „Athletin-D“ an. Sie bereitet wissenschaftliche Erkenntnisse praktisch für den Trainingsalltag auf und soll kontinuierlich weiterwachsen. Zahlreiche Materialien für Sportlerinnen und ihr Betreuungsteam stehen zum Download bereit.

„Athletinnen können während der Schwangerschaft in der Regel sicher weiter trainieren und nach der Geburt oft zu Spitzenleistungen zurückkehren. Vielmehr noch: Sie haben ein Recht darauf, dabei angemessen unterstützt zu werden“, betont Prof. Dr. Kirsten Legerlotz von der Bergischen Universität Wuppertal. Die Trainingswissenschaftlerin stellte die zentralen Ergebnisse aus dem Projekt „Schwangerschaft und Spitzensport“ am Donnerstagabend gemeinsam mit ihrer Kollegin Prof. Dr. Petra Platen von der Ruhr-Universität Bochum vor.

„Viele Frauen treiben Sport auf hohem Niveau, dann werden sie schwanger und sind plötzlich auf sich gestellt. Das Thema wird im Sport- und Medizinstudium bisher wenig thematisiert“, berichtet Sportmedizinerin Petra Platen. Auch für Athletinnen und Trainer*innen existierten bislang keine Leitlinien, die sie zu Rate ziehen konnten.

Unterstützungsbedarf sichtbar machen

Der Onlinegang der Webseite „Athletin-D“ sei ein erster Baustein, auch um das mangelnde Problembewusstsein aufzulösen. Für Aussagen wie „Eine Schwangerschaft ist keine Zeit für Höchstleistungen“ oder „Schwangere sollten sich schonen, die Zeit genießen“ gibt es keine wissenschaftliche Basis, bestätigen die Professorinnen.

Im Projekt werteten sie die aktuelle Studienlage aus, interviewten Athletinnen, diskutierten mit Expert*innen und entwickelten daraus nun erste Handlungsempfehlungen für die Praxis. Darunter zahlreiche Factsheets und Checklisten zu Themen wie Kinderwunsch im Spitzensport, Sicherheit und Wohlbefinden, Ernährung, Belastungssteuerung, Geburt, Rückkehr in den Leistungssport und Beckenbodengesundheit.

Auf der Webseite steht zudem ein aus dem Projekt heraus entstandenes Buch zum Download zur Verfügung: Die vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft herausgegebene Expertise beinhaltet den gesamten Wissensstand, den das Projekt „Schwangerschaft und Spitzensport“ erarbeitet hat.

In Zukunft werden auf der Plattform „Athletin-D“ weitere Ergebnisse aus Folgeprojekten veröffentlicht. Aktuell untersucht ein Team unter Beteiligung von Kirsten Legerlotz und Petra Platen die Leistungsoptimierung im Kontext der Menstruationszyklus-Gesundheit.

Zur Webseite: <https://www.athletin-d.de>